

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN SERVIS  
FOREHAND PANJANG DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA  
PEMAIN USIA 12-15 TAHUN DI SEKOLAH BULUTANGKIS  
GIWANGAN YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Khalis Agung Sadewa  
NIM 12601244164

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## PERSETUJUAN

### PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Servis *Forehand* Panjang dalam Permainan Bulutangkis pada Pemain Usia 12-15 Tahun di Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta”, yang disusun oleh Khalis Agung Sadewa, NIM. 12601244164, ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 29 Februari 2016  
Pembimbing



Amat Komari, M.Si  
NIP. 19620411 199001 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

### **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain sebagai acuan atau kutipan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 29 Februari 2016  
Yang Menyatakan,



Khalis Agung Sadewa  
NIM. 12601244164

## HALAMAN PENGESAHAN


### HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Target terhadap Ketepatan Servis *Forehand* Panjang dalam Permainan Bulutangkis pada Pemain Usia 12-15 Tahun di Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta” yang disusun oleh Khalis Agung Sadewa, NIM.12601244164 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Juli 2016 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Amat Komari, M.Si	Ketua Penguji		26/7 16
Aris Fajar Pambudi, M.Or	Sekretaris Penguji		26/7 16
Raden Sunardianta, M.Kes	Penguji I		25/7 16
Komarudin, M.A	Penguji II		26/7 16

Yogyakarta, Juli 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

Rather than love, than money, than faith, than fame, than fairness...

give me truth.

( Christopher McCandless )

Almost always, the creative dedicated minority has made the world better.

( Martin Luther King Jr. )

Yang disepelekan berpotensi mengejutkan.

( Farid Stevy Asta )

Mbuh piye carane kudu iso.

( Penulis )

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

- Bapak Mamung dan Ibu Yayuk.
- Kakak tunggal Mbak Yuyung yang segera menjadi ibu untuk anak pertamanya.
- Wanita jujur, berparas manis, berkulit sawo matang, bermata sayu, berambut sebhahu, berwibawa dan tidak terlalu suka belanja.

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN SERVIS  
FOREHAND PANJANG DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA  
PEMAIN USIA 12-15 TAHUN DI SEKOLAH BULUTANGKIS  
GIWANGAN YOGYAKARTA**

**Oleh :**

Khalis Agung Sadewa

NIM. 12601244164

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi pukulan servis *forehand* panjang pemain usia 12-15 tahun yang relatif kurang akurat serta belum adanya program latihan yang bermaterikan servis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan servis *forehand* panjang pemain usia 12-15 tahun di sekolah bulutangkis Giwangan Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *one group pretest-posttest design* dengan perlakuan (*treatment*) sebanyak 12 kali pertemuan. Populasi penelitian ini adalah pemain usia 12-15 tahun di sekolah bulutangkis Giwangan sebanyak 10 pemain. Tes ketepatan pukulan servis *forehand* panjang menggunakan instrumen tes ketrampilan *Long Serve Test* Scott-Fox oleh Amat Komari (1988:34-36) dengan validitas 0,54 dan reabilitas 0,77. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-*t*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan hasil *posttest* pada kelompok eksperimen dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu.

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diperoleh nilai  $t_{hitung}$  7,380 dengan nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.005$ . Nilai rerata hasil ketepatan pukulan servis *forehand* panjang awal atau *pretest* sebesar 48,00, sedangkan ketepatan *posttest* naik menjadi 56,90. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima, artinya ada pengaruh permainan target terhadap ketepatan servis *forehand* panjang pada pemain usia 12-15 tahun di sekolah bulutangkis Giwangan Yogyakarta.

*Kata kunci : Ketepatan, Servis Forehand Panjang, Permainan Target*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Target terhadap Ketepatan Servis *Forehand* Panjang pada Pemain Usia 12-15 Tahun di Sekolah Bulutangkis Giwangan” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Dr. Sugeng Purwanto M.Pd, selaku pembimbing akademik yang telah berkenan memberikan bimbingannya.
5. Bapak Amat Komari, M.Si., Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan pengarahan, bimbingan, motivasi, dukungan dan kepercayaan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.



6. Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan-karyawati Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman berorganisasi, dan lain sebagainya selama penulis menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Bapak Bambang, pelatih kepala di sekolah bulutangkis Giwangan yang telah memberi dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
8. Teman-teman PJKR E 2012 FIK UNY, sahabat-sahabat terbaik.
9. Keluarga besar kos Six Room Gajah Kembar.
10. Sahabat-sahabat “Merayakan Akhir Pekan”.
11. Keluarga Kuliah Kerja Nyata 2328 Wonoboyo.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu menyelesaikan penelitian ini.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kelengkapan skripsi ini. Diharapkan semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 29 Februari 2016  
Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	iv
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	vi
<b>ABSTRAK .....</b>	vii
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	viii
<b>DAFTAR ISI .....</b>	x
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xii
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Pengertian Bulutangkis .....	8
2. Teknik Dasar Bulutangkis .....	10
3. Teknik Pukulan Bulutangkis .....	10
4. Pengertian Servis .....	12
5. Pengertian Servis <i>Forehand</i> Panjang .....	16
6. Hakekat Ketepatan Servis .....	23
7. Hakekat Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta .....	24
8. Hakekat Permainan Target .....	25
9. Pengertian Permainan Target Terhadap Ketepatan Servis <i>Forehand</i> Panjang .....	26
10. Hakekat Latihan .....	28
a. Hakekat Latihan .....	28
b. Prinsip-prinsip Latihan .....	30
11. Pelatihan Kemampuan Teknik Olahraga Bulutangkis .....	31
12. Bentuk Latihan dengan Metode Permainan Target .....	32
a. Bingkai Target .....	33
b. Jembatan Nilai .....	34
c. Kotak Nilai .....	35
d. <i>Get Pocary</i> .....	36
13. Perkembangan Perilaku Anak Usia 12-15 Tahun .....	37
B. Penelitian yang Relevan .....	37

C. Kerangka Berfikir .....	40
D. Hipotesis .....	41
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	43
B. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subyek Penelitian .....	45
1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian .....	45
2. Deskripsi Subyek Penelitian .....	45
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	46
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	47
1. Instrument Penelitian .....	47
2. Teknik Pengumpulan Data .....	48
E. Teknik Analisis Data .....	49
1. Uji Prasyarat Analisis Data .....	49
2. Pengujian Hipotesis .....	50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	51
B. Hasil Analisis Data Penelitian .....	57
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	60
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	60
C. Keterbatasan Penelitian .....	60
D. Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	62
<b>LAMPIRAN</b> .....	64

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Waktu Penelitian .....	44
Tabel 2. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	51
Tabel 3. Frekuensi dan Perbandingan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .....	52
Tabel 4. Deskripsi Statistik .....	53
Tabel 5. Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> .....	53
Tabel 6. Deskripsi Hasil <i>Posttest</i> .....	54
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian .....	56
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian .....	56
Tabel 9. Rangkuman Hasil Hipotesis Data Penelitian .....	58
Tabel 10. Uji- <i>t</i> .....	58

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pegangan Raket pada Pukulan Servis <i>Forehand</i> Panjang .....	18
Gambar 2. Sikap Berdiri pada Pukulan <i>Forehand</i> Panjang .....	18
Gambar 3. Gerakan Ayunan Raket pada Pukulan <i>Forehand</i> Panjang .....	19
Gambar 4. Saat <i>Impack</i> pada Pukulan <i>Forehand</i> Panjang .....	20
Gambar 5. Gerakan Lanjutan pada Pukulan <i>Forehand</i> Panjang .....	21
Gambar 6. Penerbangan <i>Shuttlecock</i> pada Pukulan <i>Forehand</i> Panjang ..	21
Gambar 7. Daerah Sasaran pada Pukulan <i>Forehand</i> Panjang .....	22
Gambar 8. Bingkai Target .....	33
Gambar 9. Jembatan Nilai .....	34
Gambar 10. Kotak Nilai .....	35
Gambar 11. <i>Get Pocary</i> .....	36
Gambar 12. Desain Penelitian .....	43
Gambar 13. Instrumen <i>Long Serve Test</i> Scott-Fox .....	48
Gambar 14. Histogram Data <i>Pretest</i> .....	54
Gambar 15. Histogram Data <i>Posttest</i> .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi .....	65
Lampiran 2. Surat Keterangan Expert Judgement .....	66
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian .....	67
Lampiran 4. Program Permainan Target .....	68
Lampiran 5. Data Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	91
Lampiran 6. Deskriptif Data .....	92
Lampiran 7. Distribusi Data .....	93
Lampiran 8. Daftar Hadir Peserta Penelitian .....	97
Lampiran 9. Daftar Tanggal Lahir Peserta .....	98
Lampiran 10. Uji Homogenitas .....	99
Lampiran 11. Uji Normalitas .....	100
Lampiran 12. Uji- <i>t</i> .....	101
Lampiran 13. Dokumentasi .....	102

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bulutangkis atau badminton merupakan salah satu jenis olahraga prestasi yang sangat terkenal di seluruh dunia. Akan tetapi, asal muasal olahraga ini belum diketahui secara pasti. Permainan semacam ini sudah dilakukan anak-anak dan orang dewasa lebih dari 2000 tahun lalu di India, Jepang, Thailand, Yunani dan Tiongkok. Dari beberapa literatur, diperoleh keterangan bahwa permainan bulutangkis atau badminton pertama kali dimainkan di India dengan nama "*Poona*". Permainan poona dibawa oleh perwira-perwira Inggris yang pernah bertugas di India. Di Inggris, permainan ini pertama kali dikenal masyarakat dengan nama "*battledore*".

Pada tahun 1873, seorang bangsawan Inggris yang bernama Duke of Beaufort memainkan permainan ini di taman miliknya di daerah Gloucestershire yang letaknya tidak jauh dari kota Bristol, Inggris. Taman itu bernama Badminton, sehingga permainan *poona* atau *battledore* kemudian lebih dikenal dengan nama badminton. Badminton menjadi satu-satunya permainan atau cabang olahraga yang namanya berasal dari nama tempat.

Sejak diresmikannya Persatuan Olahraga Badminton di Inggris, cabang olahraga ini mulai berkembang dan dimainkan di beberapa negara jajahan Inggris, termasuk Malaya dan Singapura. Dari dua daerah jajahan inilah diperkirakan permainan badminton masuk ke Indonesia. Menurut salah satu informasi, pada tahun 1933 di Jakarta sudah terbentuk perkumpulan badminton yang populer

bernama “Bataviase Badminton Bond”. Selanjutnya berdiri pula suatu perkumpulan yang bernama “Bataviase Badminton League”. Kedua perkumpulan ini akhirnya bersatu menjadi “Bataviase Badminton Unie”, atau BBU. BBU secara umum diikuti oleh orang-orang keturunan Tionghoa yang mempunyai kesadaran nasional tinggi. Lalu mereka mengubah BBU menjadi Perbad (Persatuan Badminton Djakarta) yang diketuai oleh Tjoang Seng Tiang (Syahri Alhusin, 2007:4-5).

Kegiatan badminton pada masa itu tidak lepas dari kegiatan sepakbola yang merupakan induk olahraga yang pertama, yaitu PSSI. Pada tahun 1938, dibentuk suatu wadah yang menghimpun kegiatan olahraga di Indonesia dengan nama ISI (Ikatan Sport Indonesia) yang menyelenggarakan pekan olahraga, termasuk diantaranya cabang badminton. Selain diselenggarakan kejuaraan-kejuaraan badminton secara khusus, sering pula permainan badminton ditampilkan dalam keramaian massa seperti pasar malam atau resepsi-resepsi sehingga badminton semakin dikenal masyarakat Indonesia.

Permainan bulutangkis sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia. Tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi permainan bulutangkis dapat dijadikan sarana prestasi. Berbagai kejuaraan bulutangkis rutin diadakan, mulai dari kejuaraan di tingkat RT, RW, Desa, Provinsi samapi kejuaraan tingkat nasional.

Setiap cabang olahraga memiliki teknik dasar yang harus dikuasai terlebih dahulu oleh para atlet atau pemainnya. Begitu juga dalam olahraga bulutangkis, seorang pemain dituntut untuk menguasai salah satu komponen dasar yaitu teknik dasar untuk mencapai prestasi. “Teknik dasar permainan



bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai tiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis” (Tohar, 1992:40).

Pencapaian prestasi bulutangkis dapat optimal jika latihan dilakukan sejak usia dini. Adanya waktu yang terprogram dan kesempatan berlatih yang lebih banyak, maka diharapkan anak-anak tersebut tumbuh menjadi pemain bulutangkis yang baik dan handal. Salah satu faktor yang dapat mengoptimalkan pencapaian prestasi dalam bulutangkis yakni dengan dibentuknya perkumpulan bulutangkis usia dini.

Diantara teknik-teknik pukulan dalam permainan bulutangkis, dalam penelitian ini, peneliti menemukan salah satu jenis teknik sebagai kajian utama penelitian, yaitu teknik pukulan, dalam hal ini adalah pukulan servis *forehand* panjang. Teknik pukulan menurut Tohar (1992:40) adalah “cara-cara melakukan pukulan pada permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan”.

Sekolah-sekolah bulutangkis di kota Yogyakarta memiliki atlet dari berbagai kelompok umur. Setiap kelompok umur memiliki tingkat penguasaan teknik pukulan yang berbeda, contohnya kelompok usia 12-15 tahun, dimana mereka termasuk dalam kelompok pemula pada sistem kejuaraan PBSI. Hal yang dilakukan untuk mengetahui hasil pukulan service panjang seorang pemain bulutangkis, dilakukan tes hasil pukulan service panjang.

Di Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta, pemain usia 12-15 tahun cenderung lebih diarahkan untuk menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan bulutangkis, salah satunya adalah servis *forehand* panjang. Servis ini membutuhkan tenaga yang lebih banyak dan kuat daripada teknik servis lainnya. Keuntungan dari servis *forehand* panjang ini adalah dapat membuat lawan mengeluarkan lebih banyak tenaga dan membuat lawan *out of position* sehingga lebih mudah mengarahkan *shuttlecock* ke bidang lawan yang kosong. Oleh karena itu, ketepatan pemain dalam melakukan servis *forehand* panjang harus ditingkatkan dan dikembangkan secara maksimal. Rata-rata servis yang dilakukan pemain masih tanggung atau menyamping. Akan tetapi, belum dilaksanakan latihan khusus untuk mengembangkan ketepatan teknik servis *forehand* panjang.

Untuk mengatasi masalah yang dibahas di atas dengan tujuan agar kemampuan pemain usia 12-15 tahun ini semakin meningkat, khususnya dalam teknik ketepatan servis *forehand* panjang, maka terobosan yang dilakukan adalah dengan menerapkan salah satu jenis permainan, yaitu permainan target. Oleh sebab itu, untuk menguji dan membuktikan dengan penelitian, sehingga judul yang dipilih adalah “Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Servis *Forehand* Panjang dalam Permainan Bulutangkis pada Pemain Usia 12-15 Tahun di Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Servis *forehand* panjang pemain usia 12-15 tahun di sekolah bulutangkis Giwangan rata-rata masih tanggung dan menyamping.
2. Belum adanya latihan untuk meningkatkan ketepatan servis *forehand* panjang di sekolah bulutangkis Giwangan.
3. Belum diketahui peningkatan ketepatan servis *forehand* panjang melalui permainan target.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan mengingat banyak permasalahan yang diidentifikasi serta keterbatasan masalah, pokok permasalahan yang diteliti hanya mencakup beberapa aspek, yaitu tentang Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Servis *Forehand* Panjang dalam Permainan Bulutangkis pada Pemain Usia 12-15 Tahun di Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta.

## **D. Rumusan Masalah**

Mengacu pada identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah Ada Pengaruh Permainan Target terhadap Peningkatan Ketepatan Servis *Forehand* Panjang pada Pemain Usia 12-15 Tahun di Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Selaras dengan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan ketepatan servis *forehand* panjang pada pemain usia 12-15 di Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta melalui permainan target.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis.

### **1. Manfaat Teoritis**

Metode latihan dengan permainan target membuktikan dapat meningkatkan ketepatan pukulan servis *forehand* panjang sehingga dengan permainan target dapat digunakan untuk meningkatkan berbagai keterampilan dalam bulutangkis.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi siswa, menambah pengetahuan tentang servis *forehand* panjang agar dapat mengembangkan kemampuan diri.
- b. Bagi pelatih, memberikan masukan berupa pengetahuan dan informasi bahwa permainan target dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan ketepatan servis *forehand* panjang.
- c. Bagi peneliti berikutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan acuan bagi penelitian selanjutnya, khususnya penelitian yang berkaitan dengan ketepatan servis *forehand* panjang dengan permainan target.

- d. Bagi masyarakat, memandang sekolah bulutangkis usia dini sebagai wadah yang dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengembangkan bakat bermain bulutangkis.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pengertian Bulutangkis**

Menurut Tony Grice (2007: 1), permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat ketrampilan, baik pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai persaingan. Bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari segi relatif lambat hingga sangat cepat di sertai gerakan tipuan.

Menurut Herman Subardjah (2000: 13), bulutangkis merupakan sebuah permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kok sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan kok di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul kok dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri. Pada saat

permainan berlangsung, masing-masing pemain berusaha agar kok tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Apabila kok jatuh di lantai atau menyangkut di net, maka permainan terhenti.

Bulutangkis dapat dimainkan secara tunggal, putra melawan putra atau putri melawan putri, maupun secara ganda, pasangan putra melawan pasangan putra atau pasangan putri melawan pasangan putri. Sebagaimana karakteristik permainan bulutangkis mengandung unsur ketrampilan gerak, yaitu berupa teknik dasar memegang raket, pukulan pertama (*service*), pukulan melampaui kepala (*overhead stroke*), dan pukulan dengan ayunan rendah (*underhead stroke*) di dalam permainan bulutangkis. Berbagai macam teknik pukulan diantaranya : *overhead, lob, dropshoot, smash, netting, backhand, forehand*.

Tidak dapat dipungkiri bahwa permainan olahraga badminton selain untuk olahraga dapat juga dijadikan salah satu objek yang memiliki banyak manfaat. Contohnya seperti dalam kenyataan, bulutangkis dapat dijadikan hiburan bagi sekelompok orang yang tidak memiliki banyak waktu untuk bertemu. Dengan adanya bulutangkis, para pemainnya dapat saling berinteraksi sehingga akan terjadi komunikasi yang akhirnya dapat menjadi suatu hubungan yang berkelanjutan dalam hal di luar lapangan, contohnya dalam hal bisnis.

## **2. Teknik Dasar Bulutangkis**

Teknik dasar yang dimaksud bukan hanya pada penguasaan teknik memukul, tetapi juga melibatkan teknik-teknik yang berkaitan dengan permainan bulutangkis. Menurut Sapta Kunta Purnama (2010: 13-15), menjelaskan bahwa ada empat macam teknik dasar keterampilan bulutangkis yang harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis, antara lain sikap berdiri (*stance*), teknik memegang raket, teknik memukul bola, dan teknik langkah kaki (*foot work*).

## **3. Teknik Pukulan Bulutangkis**

Untuk dapat menguasai teknik dasar tersebut perlu kaidah-kaidah yang harus dilaksanakan dalam latihan, sehingga menguasai tingkat keterampilan yang baik. Ada enam macam teknik dasar pukulan dalam permainan bulutangkis antara lain:

### **a. Servis**

Service merupakan pukulan yang sangat menentukan dalam awal perolehan nilai, karena pemain yang melakukan service dengan baik dapat mengendalikan jalannya permainan. Dalam permainan bulutangkis ada dua macam *service*, yaitu *service* panjang dan *service* pendek.

### **b. Pukulan Lob**

Pukulan lob merupakan suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan untuk menerbangkan shuttlecock



setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan. Untuk melakukan pukulan lob ada dua cara yaitu *overhead* lob dan *underhand* lob.

c. Pukulan Smash

Pukulan smash merupakan pukulan over head yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan agar bola meluncur tajam menukik. Baik smash lurus maupun smash silang, keduanya dapat dipukul dengan ayunan yang sama.

d. Drop Shot

Drop shot merupakan pukulan menyerang dengan menempatkan bola tipis dekat dengan jarring pada lapangan lawan. Drop shot mengandalkan kemampuan feeling dalam memukul bola sehingga arah dan ketajaman bola tipis di atas net serta jatuh dekat net.

e. Pukulan Drive

Pukulan drive adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menerbangkan shuttlecock secara mendatar, ketinggiannya menyusur di atas net dan sejajar dengan lantai.

f. Netting

Netting adalah pukulan pendek yang dilakukan di depan net dengan tujuan untuk mengarahkan bola setipis mungkin jaraknya dengan net di daerah lawan.

#### 4. Pengertian Servis

Servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Seseorang pemain yang tidak bisa melakukan servis dengan benar akan terkena *fault*. Menurut Tohar (1992:67) pukulan servis adalah pukulan dengan raket yang memukul *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulutangkis.

Servis yaitu gerakan untuk memulai, sehingga *shuttlecock* berada dalam keadaan di mainkan, yaitu dengan memukul *shuttlecock* ke lapangan lawan (James Poole, 1986:142).

Ada beberapa jenis servis bulutangkis. Setiap jenis servis memukul *shuttlecock* dengan caranya yang khas, sebab itu masing-masing mempunyai hal-hal yang menguntungkan dan merugikan. Macam-macam bentuknya meliputi servis pendek, panjang, datar dan servis kedut.

##### a. Servis Pendek ( *Short Service* )

Servis pendek yaitu *service* dengan mengarahkan *shuttlecock* dengan tujuan ke dua sasaran yaitu : ke sudut titik perpotongan antara garis servis di depan dengan garis tengah dan garis servis dengan garis tepi, sedangkan jalannya *shuttlecock* menyusur tipis melewati net (Tohar, 1992:41).

b. Servis Panjang ( *Long Service* )

Servis panjang adalah servis yang digunakan dalam permainan tunggal. Shuttlecock dipukul dengan tenaga penuh agar melayang tinggi dan jauh tegak lurus dibagian belakang garis lawan (Sutrisno dan Yani Marlani, 2009: 19).

c. Servis Datar ( *Drive Service* )

Servis datar adalah servis cepat yang digunakan untuk menipu lawan, karena gerakannya servis ganda yang rendah dan pendek, sehingga sentuhan raket dengan shuttlecock (James Pool, 1986: 72).

d. Servis Kedut ( *Flick Service* )

Servis kedut adalah pukulan servis yang dilakukan dengan cara cambukan. Menurut Tohar (1992:25), gerakan dalam melakukan pukulan adalah sama dengan cara melakukan servis biasa, tetapi setelah terjadi persentuhan raket dengan *shuttlecock* (*Impack*), secara mendadak pukulan itu dicambukkan atau dikedutkan. Biasanya servis di gabungkan ke dalam jenis atau bentuk yaitu *service forehand* atau *backhand*. Masing-masing jenis ini bervariasi pelaksanaannya sesuai dengan situasi permainan di lapangan.

e. Servis *Forehand*

1) Servis *forehand* pendek ( *short forehand service* )

- a. Variasi arah dan sasaran servis pendek ini dapat dilatih secara misterius dan sistematis.
- b. *Shuttlecock* harus dipukul dengan ayunan raket relatif pendek.
- c. Pada saat perkenaan dengan kepala (daun) raket dan *shuttlecock*, siku dalam keadaan bengkok, untuk menghindari tenaga dari pergelangan tangan, dan perhatikan peralihan titik berat badan.
- d. Cara latihannya adalah dengan sejumlah *shuttlecock* dan dilakukan berulang-ulang.

2) Servis *forehand* panjang ( *long forehand service* )

- a. Jenis servis ini terutama digunakan dalam permainan tunggal.
- b. *Shuttlecock* harus dipukul dengan menggunakan tenaga penuh agar *shuttlecock* melayang tinggi dan jatuh tegak lurus di bagian belakang garis lapangan lawan.
- c. Saat memukul *shuttlecock*, kedua kaki terbuka selebar panggul dan kedua telapak kaki senantiasa kontak dengan lantai.
- d. Perhatikan gerakan ayunan raket, kebelakang, kedepan dan setelah melakukan pukulan, harus dilakukan dengan

sempurna serta diikuti perlihan titik berat badan dari kaki belakang ke kaki depan yang harus berlangsung kontinyu dan harmonis.

- e. Biasakan selalu berkonsentrasi sebelum memukul *shuttlecock*.
- f. Hanya berlatih tekun dan berulang-ulang tanpa mengenal lelah, dapat menguasai teknik servis *forehand* tinggi dan sebaik-baiknya.

Hal-hal yang harus diingat dalam melakukan *long forehand service* :

- a) Tahap persiapan

Peganglah raket dengan pegangan *shake hand*, berdirilah dengan kaki diregangkan selebar bahu dengan satu didepan dan satu di belakang, *shuttlecock* di pegang pada ketinggian pinggang, berat badan pada kaki bagian belakang, tangan yang memegang raket pada posisi belakang (Tony Grice, 1996:26).

- b) Tahap pelaksanaan

Berat badan dipindahkan ke depan, tangan diayunkan dari belakang ke depan dan disentakkan pergelangan tangan, lakukan kontak pada ketinggian lutut, *shuttlecock*akan melambungkan tinggi dan jatuh digaris kotak belakang. (Tony Grice, 1996:26).

## 5. Pengertian Servis *Forehand Panjang*

Menurut Icuk (2002: 39) *long service* merupakan servis tinggi yang biasanya digunakan dalam permainan tunggal. Sedapat mungkin memukul shuttlecock sampai dekat garis belakang dan menukik tajam lurus ke bawah.

Dalam melakukan servis panjang, pemain harus memperhatikan gerakan ayunan raket, yaitu ke belakang atau ke depan. Pukulan harus dilakukan dengan sempurna diikuti gerak peralihan titik berat badan, dari kaki belakang ke kaki depan, yang harus berlangsung secara harmonis.

Menurut Sapta Kunta Purnama (2010:18), menyatakan bahwa tujuan servis *forehand* panjang yang baik antara lain :

- a. Untuk menghindari permainan depan bagi lawan yang bagus main *netting*.
- b. Untuk mempercepat kelelahan fisik lawan, pada saat lawan sudah mulai kehabisan tenaga.
- c. Mengukur kemampuan *smash* lawan, dan
- d. Membuka posisi depan lawan.

Servis panjang ini termasuk jenis pukulan *underhand stroke*, yaitu pukulan yang dilakukan dengan ayunan raket dari bawah ke atas. Servis panjang sering digunakan untuk permainan tunggal, sehingga diharapkan dengan laju *shuttlecock* yang melambung ke arah lapangan lawan, permainan akan terjadi *rally*

yang lama dan panjang. Dilakukan dengan cara memukul *shuttlecock* dengan kekuatan penuh agar *shuttlecock* yang dipukul jatuh menurun tegak lurus ke bawah, dengan daerah sasaran servis *forehand* panjang adalah daerah belakang lapangan yaitu daerah yang mempunyai perbatasan antara garis batas belakang untuk permainan tunggal dan garis batas belakang untuk servis ganda dengan garis batas tengah dan garis batas tepi untuk permainan tunggal. Keterampilan ter servis yang melambung tinggi ke belakang di daerah bidang lapangan pihak lawan. Mengenai urutan-urutan dalam melakukan servis *forehand* panjang adalah sebagai berikut :

a. Pegangan Raket pada Pukulan Servis *Forehand* Panjang

Seperti halnya permainan bulutangkis pada umumnya, cara memegang raket pada pukulan servis *forehand* panjang adalah pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan. Pegangan cara ini dinamakan *shakehand grip*, caranya adalah memegang raket seperti orang berjabat tangan. Caranya hampir sama dengan pegangan Inggris, tetapi setelah raket dimiringkan tangkai pegang dengan ibu jari melekat pada bagian dalam yang kecil, sedangkan jari-jari lain melekat pada bagian dalam yang lebar (Tohar, 1992:36).



**Gambar 1.** Pegangan Raket pada Pukulan Servis *Forehand*.

Sumber : <http://infopenjaskes.blogspot.com>

b. Sikap Berdiri pada Pukulan *Forehand* Panjang

Sikap berdiri pada saat pukulan servis *forehand* panjang dilakukan dengan cara pemain berdiri di sudut depan garis tengah pada daerah servis kira-kira setengah meter di belakang garis servis pendek, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, sementara berat badan bertumpu pada kaki belakang. Pada saat *shuttlecock* dipukul, pindahkan berat badan ke depan (Subarjah, 2004:29).



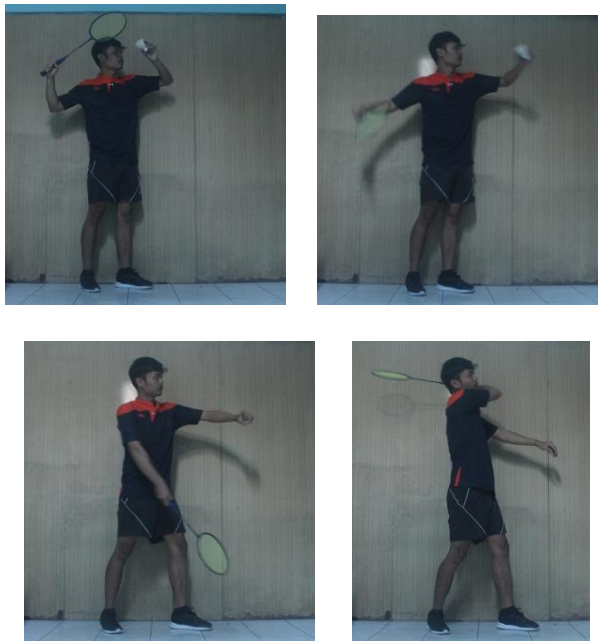
**Gambar 2.** Sikap Berdiri pada Pukulan *Forehand* Panjang

Sumber : dokumen pribadi.



c. Gerakan Ayunan Raket pada Pukulan *Forehand* Panjang

Ayunan raket pada pukulan servis *forehand* panjang, dimulai dengan menahan tangan yang memegang raket pada posisi *backswing* (ayunan ke belakang) dengan tangan dan pergelangan tangan berada pada posisi menekuk, pada saat melepaskan bola dan berat badan dari kaki yang di belakang ke kaki yang di depan, gunakan gerakan menelungkupkan tangan bagian bawah dan sentakkan pergelangan tangan. Lakukan kontak pada ketinggian lutut, pada saat bola melambung tinggi dan jauh, akhiri dengan gerakan raket yang mengarah ke atas lurus dengan gerakan bola, sehingga raket di depan dan di atas bahu tangan yang tidak memegang raket (Tony Grice, 1996:26).



**Gambar 3.** Gerakan Ayunan Raket pada Pukulan *Forehand*.  
Sumber : dokumen pribadi.

d. Saat *Impack* pada Pukulan *Forehand* Panjang

Saat *impack* adalah saat raket bertemu dengan *shuttlecock*, gerakan ayunan lengan dari belakang ke depan tidak berhenti dan tetap bergerak dengan kecepatan yang sama dengan ayunan yang mula-mula. Sudut permukaan raket arah *shuttlecock*. Pada saat kontak putaran tangan bagian bawah dan gerakan pergelangan tangan merupakan sumber dari tenaga yang dikeluarkan (Tony Grice, 1996:26).



**Gambar 4.** Saat *Impack* pada Pukulan *Forehand* Panjang  
Sumber : dokumen pribadi.

e. Gerakan Lanjutan pada Pukulan *Forehand* Panjang

Gerakan akhir atau gerakan lanjutan servis *forehand* panjang adalah ke arah atas dengan arah yang sejalan dengan bola dan berakhir di atas bahu tangan yang tidak memegang raket (Tony Grice, 1996:26). Gerakan lengan lanjutan dari melakukan pukulan servis *forehand* panjang ini sampai di depan atas badan. Seluruh gerakan cara memukul ini dimulai dari

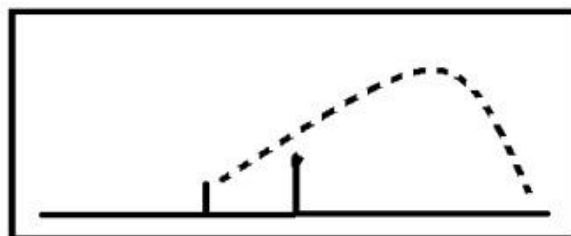
gerakan kaki, badan, ayunan tangan dan terakhir dilanjutkan dengan mencambukkan pergelangan tangan.



**Gambar 5.** Gerakan Lanjutan pada Pukulan *Forehand* Panjang  
Sumber : dokumen pribadi.

f. Penerbangan *Shuttlecock* pada Pukulan *Forehand* Panjang

Lintas penerbangan atau perjalanan shuttlecock dipengaruhi atau dihasilkan oleh gerak ayunan raket yang memukul. Pada pukulan servis *forehand* panjang, shuttlecock dipukul ke atas sehingga penerbangan shuttlecock tinggi mengarah jauh ke belakang lapangan. Mengenai penerbangan shuttlecock, melayang tinggi dan jatuh tegak lurus di bagian belakang garis lapangan lawan.

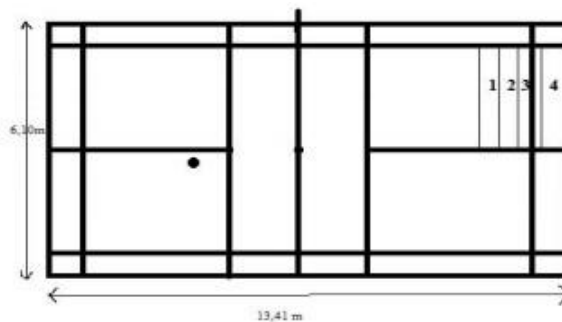


**Gambar 6.** Penerbangan *Shuttlecock* pada Pukulan *Forehand* Panjang

Sumber : James Poole, 1986

g. Daerah Sasaran pada Pukulan *Forehand* Panjang

Sasaran tes servis *forehand* panjang ini adalah daerah *back boundary* atau daerah belakang lapangan, yaitu daerah yang mempunyai perbatasan antara garis batas belakang untuk permainan tunggal dan garis batas belakang untuk servis ganda dengan garis batas tengah dan garis batas tepi untuk permainan tunggal.



**Gambar 7.** Daerah Sasaran pada Pukulan *Forehand* Panjang

Sumber : James Poole, 1986

Menurut Sapta Kunta Purnama (2010:19), menjelaskan bahwa untuk menguasai teknik servis *forehand* panjang yang baik adalah ditentukan oleh ketepatan sasaran servis dan lambungan yang tinggi sehingga dapat meredam pukulan yang keras atau untuk mendorong posisi ke arah belakang bidang lapangan lawan. Karena dalam servis *forehand* panjang memerlukan tenaga yang lumayan besar maka teknik-teknik latihan yang tepat adalah diulang-ulang dengan frekuensi yang banyak namun ada saat istirahat diantara pukulan servis. Sasaran diberi target, posisi saat servis baik di sisi kiri atau kanan

lapangan harus konsisten agar hasil servis juga maksimal sesuai arah yang dituju seperti 30 servis *forehand* panjang setiap sesi latihan.

## **6. Hakekat Ketepatan Servis**

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 59), ketepatan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan servis *forehand* panjang dalam bulutangkis merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Di dalam penelitian ini pengertian ketepatan lebih diartikan pada ketepatan sasaran dalam melakukan pukulan servis *forehand* panjang. Hal ini dikarenakan pertimbangan faktor teknik penilaian (*scoring*) pada subjek dalam melakukan pukulan servis pendek tersebut, tepat pada bidang sasaran atau tidak. Karena hanya indikator ketepatan saja yang paling mudah diamati secara kasat mata dari pukulan servis pendek subjek.

Menurut Suharno HP (1983: 33), faktor-faktor penentu baik dan tidaknya ketepatan ialah :

- a. Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat tinggi.
- b. Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
- c. Ketajaman indera dan pengaturan syaraf.
- d. Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan menggerakkan gerakan.

Ciri-ciri latihan ketepatan adalah sebagai berikut :

- a. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.

- b. Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol dalam gerakan (ketenangan).
- c. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan.
- d. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Cara-cara mengembangkan ketepatan adalah :

- a. Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi gerak otomatis (terbiasa).
- b. Jarak sasaran dari dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c. Gerakan dari lambat menuju cepat.
- d. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari siswa.
- e. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan ujicoba maupun resmi.

Yang dimaksud dengan ketepatan servis pendek dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk memukul shuttlecock yang bergerak bebas dengan pukulan servis pendek, mengarahkan, serta menempatkan secara tepat pada sasaran, yaitu ke sudut titik perpotongan antara garis servis didepan dengan garis tengah dan garis servis dengan garis tepi, sedangkan jalannya *shuttlecock* menyusur tipis melewati net (Tohar, 1992: 41).

## **7. Hakekat Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta**

Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta berlatih empat kali dalam satu minggu. Tempat atau gedung latihan saat ini berada di GOR DM Giwangan. Untuk kepengurusan, bertempat di Mantrijeron, Yogyakarta.

## 8. Hakekat Permainan Target

Dockett dan Fleer dalam Yuliani (2009:144) berpendapat bahwa bermain merupakan kebutuhan bagi anak, karena melalui bermain anak akan memperoleh pengetahuan yang dapat mengembangkan kemampuan dirinya.

Permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGfU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Ciri khas permainan target yaitu: konsentrasi, ketenangan, fokus, no body contact, dan akurasi yang tinggi.

*Urgensi* permainan target permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Bentuk permainan target antara lain: panahan, golf, bowling, billiards, snooker, frisbee, teknik dalam Cabor, dan permainan target tradisional. Nilai yang diharapkan muncul dalam permainan target yaitu: kemandirian sikap, kemandirian belajar, dan pembentukan karakter.

Menurut Yuyun Ari Wibowo sifat perhatian, konsentrasi, ketenangan, fokus pada sasaran, dan akurasi yang tinggi, apabila aktivitas target games dilakukan berulang-ulang maka akan terbentuk sifat-sifat yang terdapat dalam target games. Konsep diri siswa dapat terbentuk dari aktivitas target games memberikan kekuatan mental yang mendorong terjadinya proses pembentukan karakter yang kuat. (Yuyun Ari Wibowo, 2013:5)

Pengertian permainan/bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Menurut Piaget dalam Mayesti (1990:42) mengatakan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan kesenangan/kepuasan bagi diri seseorang.

Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa permainan target merupakan permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik, serta memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai.

#### **9. Hakekat Permainan Target Terhadap Ketepatan Servis *Forehand Panjang***

Tidak dipungkiri bahwa perkembangan anak-anak tidak dapat dipisahkan dengan bermain, karena pada dasarnya anak-anak sangat menyukai bermain dalam segala hal. Peranan metode bermain dalam pembelajaran bulutangkis adalah salah satu upaya untuk meningkatkan minat siswa terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani nomor bulutangkis. Hal ini sangat penting karena dengan meningkatnya minat siswa terhadap suatu mata pelajaran maka



secara langsung atau tidak langsung akan berakibat meningkatnya motivasi siswa untuk dapat mendapatkan hasil belajar yang optimal.

Dalam pembelajaran bulutangkis dengan permainan target, pembelajaran bulutangkis dengan menggunakan target atau sasaran itu mampu melatih ketepatan servis *forehand* panjang. Dengan semakin tepatnya servis *forehand* panjang terhadap sasaran maka diharapkan ketepatan servis *forehand* panjang anak semakin bagus yang berakibat pada semakin akurat penempatan servis *forehand* panjang bulutangkis yang yang dicapai.

Perlu dipahami dan dimengerti, setiap metode pembelajaran tentu memiliki ciri-ciri tersendiri. Menurut Fathan Nurcahyo, permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGFU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Nilai yang diharapkan muncul dalam permainan target antara lain: kemandirian sikap, kemandirian belajar, dan pembentuk karakter.

Permainan target tersebut tersedia keterampilan untuk menghadapi tantangan yang merangsang gerak eksplosif bagi ketepatan servis dengan cara bermain dalam suasana yang menggembirakan.

## 10. Hakekat Latihan

### a. Hakekat Latihan

Menurut Bempa (1994) yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002: 11) mengartikan latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk *event* khusus, melalui keterampilan dan kapasitas energi. Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan semakin hari semakin bertambah jumlah beban, waktu atau intensitasnya (<http://www.blogger.com/profile>).

Menurut Sukadiyanto (2005: 5) istilah latihan berasal dari dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Latihan berasal dari kata *practices*, adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Latihan berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi system organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakanya. Latihan berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek,

metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

Beberapa ciri latihan menurut Sukadiyanto (2005: 7) adalah sebagai berikut:

- a) Suatu proses untuk pencapaian tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan) serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- b) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, muju dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat.
- c) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi atau satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- d) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relative permanen.
- e) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan

memperhitungkan factor kesulitan, kompleksitas gerak, dan menekan pada sasaran latihan.

Russell R.Pate dalam Wiga Nurlatifa (2016) mengatakan bahwa “idealnya, program latihan harus dibangun pada intensitas maksimum 1/2 sampai 2/3 bagian selama masa ini, sehingga penampilan puncak dicapai selama pertandingan kejuaraan di akhir musim kompetisi”. Jadi, masa latihan yang dilakukan sebanyak 12 pertemuan.

#### **b. Prinsip-prinsip Latihan**

Pada dasarnya, latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompas (1994: 29-48) adalah sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip bervariasi, (6) model dalam proses latihan, dan (7) prinsip peningkatan beban.

Selanjutnya Sukadiyanto (2005: 12) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan

dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

## **11. Pelatihan Kemampuan Teknik Olahraga Bulutangkis**

Menurut Santoso Giriwijoyo dan Tahir Djie dalam Sumintarsih (2012: 11) bahwa pelatihan kemampuan teknik sifatnya khusus (*spesifik*) sesuai ciri cabang olahraga yang bersangkutan. Aplikasi pelatihan teknik pada dasarnya dibagi menjadi tiga tahap sesuai tingkat kemampuan atlet/kelompok latih:

### **a. Tahap Pemula (9-11 tahun)**

Pada tahap ini tiga aspek yang sangat penting dikuasai dengan benar oleh peserta latih adalah: (a) pegangan raket (*grip*), (b) *foot work* (gerak dan sikap kaki), dan (c) pembiasaan perkenaan *shuttlecock* dan raket (*touch and feeling*).

### **b. Tahap Lanjutan (12-15 tahun)**

Keterampilan memukul *shuttlecock* sudah lebih baik. Semua bentuk pukulan sudah mereka kenal, namun masih perlu selalu diperhatikan hal-hal yang berkenaan dengan ayunan raket (kebelakang dan kedepan). Pada kelompok latih ini ada kecenderungan mereka ingin cepat menikmati suasana bertanding/bermain. Oleh karena itu,

tingkat pengayaan gerak teramat penting dikenalkan pada usia/kelompok latih.

c. Tahap Prestasi (15 tahun keatas)

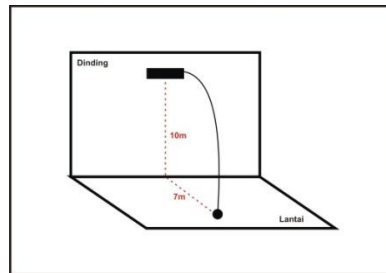
Pada tahap ini diharapkan atlet menguasai semua jenis pukulan secara baik. Oleh karena itu tujuan latihan pada tahap ini adalah: akurasi pukulan, kecepatan bergerak dan memukul, timing dan daya intersepsi, dan gerak tipu.

## **12. Bentuk Latihan dengan Metode Permainan Target**

Dalam permainan target, permainan akan ditentukan oleh diri sendiri karena kecermatan, kejelian, dan akurasi tanpa ada gangguan dari pihak lain, dalam hal ini lawan. Permainan ini tidak mengenal kontak tubuh dengan lawan. Jadi, hanya dengan kemampuan diri sendiri yang akan menentukan hasilnya. Semakin akurat, maka hasilnya semakin baik. Amat Komari (2008: 11) mengemukakan memukul *shuttlecock* atau bola menuju sasaran, mengajarkan anak untuk mengembangkan perasaan gerak dan melatih kecermatan yang termasuk unsur penting dalam permainan bulutangkis. Kecermatan harus dilatih sejak dini agar anak dibiasakan dapat mengukur seberapa besar kekuatan yang digunakan untuk memukul *shuttlecock* agar tidak keluar lapangan tetapi juga jauh dari jangkauan lawannya. Bentuk permainannya sebagai berikut:

#### a. Bingkai Target

Permainan ini menggunakan raket, *suttlecock*, dan kotak target di dinding yang di beri batas setinggi 10 meter, dengan lebar 0,25 meter dan lebar 1,5 meter. Subjek memukul *suttlecock* dengan teknik *forehand*. *Suttlecock* diarahkan menuju ke target, yaitu harus mengenai kotak target. Subjek memiliki 20 kali kesempatan memukul. Setiap *suttlecock* yang mengenai dinding di atas garis batas mendapatkan nilai 1. Tujuan dari permainan ini agar subjek memahami konsep ketepatan.



**Gambar 8.** Bingkai Target

Keterangan :

- Bingkai target
- - - : Jarak (meter)
- : Arah pukulan
- : Subjek

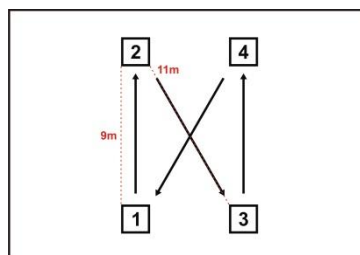
Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

1. Subjek memukul dengan teknik servis *forehand* panjang.
2. Subjek berusaha memukul *suttlecock* ke arah target, yaitu bingkai yang menempel di dinding.

3. Jarak subjek dengan target sejauh 7 meter, jarak target dari lantai 10 meter.
4. Subjek mempunyai 20 kesempatan memukul, setiap *shuttlecock* yang mengenai bagian atas garis batas, mendapat nilai 1.


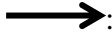

#### b. Jembatan Nilai

Permainan ini menggunakan raket dan *shuttlecock* dengan sasaran kertas berwarna. Subjek memukul *shuttlecock* dengan teknik servis *forehand*. Target berjarak 6,5 meter dan 7 meter. Di setiap bingkai, subjek mempunyai 5 kesempatan memukul. Jika *shuttlecock* berhasil jatuh di sasaran, maka subjek akan mendapat nilai 2. Tujuan permainan ini agar subjek melatih pergelangan tangan dan memahami konsep ketepatan.



**Gambar 9.** Jembatan Nilai

Keterangan :

-  : Target
-  : Arah pukulan
-  : Jarak (meter)

Cara melakukannya sebagai berikut :

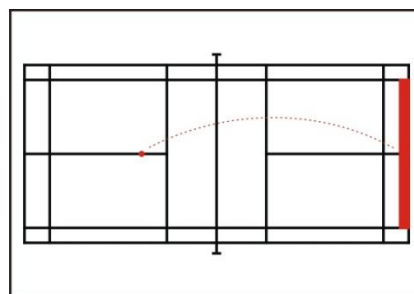
1. Subjek memulai dari kertas “1” dengan berdiri menginjak kertas, membawa sebuah raket dan *shuttlecock*.



2. Subjek memukul dengan teknik servis *forehand*.
3. Subjek memukul *shuttlecock* ke bingkai urutan 2 di depannya.  
*Shuttlecock* harus dipukul melambung ke arah sasaran. Subjek mendapatkan 5 kali kesempatan melakukan pukulan. Jika tepat sasaran, subjek mendapat nilai 1.
4. Subjek melakukan pukulan sampai bingkai warna terakhir.

### c. Kotak Nilai

Permainan ini membutuhkan raket, *suttlecock* dan lapangan bulutangkis yang sebenarnya. Subjek berusaha memukul *suttlecock* ke arah target, yaitu kotak dengan lebar 60cm di ujung lapangan. Setiap subjek memiliki kesempatan memukul sebanyak 20 kali. Jika mengenai target, maka subjek mendapatkan nilai 1. Tujuan dari permainan ini agar subjek memahami konsep ketepatan.



**Gambar 10.** Kotak Nilai

Keterangan :

- : Subjek
- - - : Arah memukul *suttlecock*
- Target

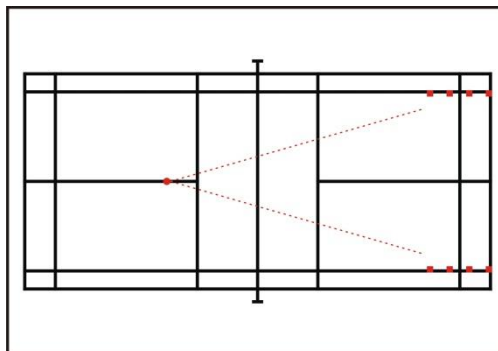
Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

1. Subjek memukul *suttlecock* dengan teknik servis *forehand*.

2. Subjek berusaha mengarahkan *suttlecock* ke arah target, yaitu kotak dengan lebar 60cm.
3. Subjek mendapat kesempatan memukul 20 kali.
4. Jika *suttlecock* mengenai sasaran, subjek memperoleh nilai 1.

#### d. Get Pocary

Permainan ini membutuhkan raket, *suttlecock* dan lapangan bulutangkis yang sebenarnya. Subjek berusaha memukul *suttlecock* ke arah target, yaitu botol pocari sweat. Setiap subjek memiliki kesempatan memukul sebanyak 20 kali, 10 pukulan ke arah kanan lapangan dan 10 pukulan ke kiri lapangan. Jika mengenai target, maka subjek boleh memiliki pocari sweat tersebut. Tujuan dari permainan ini agar subjek memahami konsep ketepatan.



**Gambar 11.** *Get Pocary*

Keterangan :

- : Target
- : Arah pukulan servis
- : Posisi subjek

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

1. Subjek memukul *suttlecock* dengan teknik servis *forehand*.

2. Subjek berusaha mengarahkan *suttlecock* ke arah target berupa botol pocari sweat.
3. Subjek mendapat kesempatan memukul 20 kali, 10 kali ke arah kanan dan 10 ke arah kiri.
4. Jika *suttlecock* mengenai sasaran, subjek boleh memiliki pocari sweat tersebut.

### **13. Perkembangan Perilaku Anak Usia 12-15 Tahun**

Anak usia 12-15 tahun merupakan tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak sebelumnya. Anak dalam usia ini biasa disebut dengan masa remaja awal dan akan masih berlanjut ke tahap pertumbuhan dan perkembangan masa remaja akhir. Anak pada masa ini merupakan anak yang sedang mencari jati diri atau anak yang sedang gemar mencari tahu dirinya serta ingin mengenal dunia luar yang sebelumnya belum pernah ia kenal.

#### **B. Penelitian yang Relevan**

1. Akhmad Ngusman (2013) dengan judul “Kemampuan Servis Panjang dalam Permainan Bulutangkis Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SD Negeri Krasak 2 Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang.” Penelitian bertujuan untuk mengetahui kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis SD Negeri Krasak 2 Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri Krasak 2 Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang yang aktif dalam mengikuti

kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Long Service Test* (tes servis panjang) dari Scott dalam Collin and Patrick (1949:44) yang dibagi menjadi lima kategori yaitu “baik sekali”, “baik”, “cukup”, “kurang”, dan “kurang sekali”. Teknik analisis data yang digunakan statistik deskriptif, statistik ini ditujukan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Hasil tes kemampuan servis panjang siswa putra yang aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri Krasak 2 Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang, yang masuk dalam kategori “baik sekali” sebanyak 2 siswa atau sebesar 10,00%; kategori “baik” sebanyak 6 siswa atau sebesar 30,00%; kategori “cukup” sebanyak 8 siswa atau 40,00%; kategori “kurang” sebanyak 4 siswa atau sebesar 20,00%; dan tidak ada siswa putra yang masuk ke dalam kategori “kurang sekali”. Kemampuan servis panjang siswa putri yang aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis, yang masuk dalam kategori “kurang sekali” sebanyak 1 siswa atau sebesar 7,70%; kategori “kurang” sebanyak 7 siswa atau sebesar 53,85%; kategori “cukup” sebanyak 2 siswa atau sebesar 15,38%; kategori “baik” sebanyak 3 siswa atau sebesar 23,07%; dan tidak ada siswa putri yang masuk dalam kategori “baik sekali”. Secara keseluruhan hasil tes kemampuan servis panjang siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis SD Negeri Krasak 2 Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang, yang masuk dalam kategori “baik sekali” sebanyak 2 siswa

atau sebesar 6,06%; kategori “baik” sebanyak 9 siswa atau sebesar 27,28%; kategori “cukup” sebanyak 10 siswa atau sebesar 30,30%; kategori “kurang” sebanyak 11 siswa atau sebesar 33,33%; dan untuk kategori “kurang sekali” sebanyak 1 siswa atau sebesar 3,03%. Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis SD Negeri Krasak 2 Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang, berkategori “kurang” dengan presentase sebesar 33,33%. Skripsi : FIK UNY.

2. Fathunah Nur Rochmah (2015) dengan judul Pengaruh Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Pendek Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta sebanyak 23 siswa. Tes ketepatan pukulan servis pendek diukur menggunakan instrumen kemampuan ketepatan pukulan servis pendek French oleh Tohar (1992:216) dengan validitas 0,66 dan reliabilitas 0,88. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji t dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diperoleh nilai thitung 8,993 dengan nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.005$ . Nilai rerata hasil ketepatan pukulan servis pendek awal atau pre-

test sebesar 47,70 sedangkan ketepatan posttest naik menjadi 59,91. Skripsi : FIK UNY.

### **C. Kerangka Berpikir**

Permainan bulutangkis merupakan cabang olahraga yang sangat populer dan tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia, karena permainan ini bersifat individual yang dapat dilakukan secara perorangan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Pemain bulutangkis harus bisa menguasai teknik-teknik dalam permainan bulutangkis agar dapat bermain dengan baik.

Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai pemain dalam permainan bulutangkis antara lain *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, dan *drive*. Semua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan *grip* dan *footwork* yang benar. Dalam olahraga bulutangkis salah satu yang harus dikuasai dengan baik adalah servis. Servis memegang peranan penting dalam permainan bulutangkis. Setiap pemain harus memiliki kemampuan servis yang memadai untuk memenangkan permainan.

Pukulan servis *forehand* panjang merupakan pukulan servis yang dilakukan dengan cara menerbangkan *shuttlecock* setinggi-tingginya dan jatuh ke garis belakang bidang permainan lawan. Pukulan tinggi ini sangat cocok dipergunakan dalam permainan tunggal. Pukulan servis panjang dalam bulutangkis merupakan jenis pukulan pembuka permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting untuk memperoleh poin dan modal awal memenangkan pertandingan.

Perkumpulan bulutangkis usia dini mulai berkembang di berbagai daerah di Indonesia, termasuk di Yogyakarta salah satunya adalah Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta. Dibentuknya perkumpulan bulutangkis usia dini ini sebagai wadah untuk mengembangkan bakat dan minat bulutangkis anak-anak bangsa, sehingga prestasi perbulutangkisan Indonesia terus terjaga dan berkembang. Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta memiliki beberapa pemain yang telah memasuki usia 12-15 tahun. Prioritas utama bagi pemain usia 12-15 tahun adalah berlatih untuk mematangkan teknik-teknik dasar bulutangkis. Salah satunya adalah teknik servis *forehand* panjang. Akan tetapi, sebagian pemain usia 12-15 tahun belum dapat melakukan servis *forehand* panjang dengan baik, karena club sendiri tidak secara intensif mengajarkan teknik servis *forehand* panjang. Hal ini yang mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian tentang meningkatkan kemampuan servis *forehand* panjang dalam permainan bulutangkis melalui permainan target pada pemain usia 12-15 tahun di sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori, kerangka berpikir dan penelitian yang relevan seperti tersebut di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

Ha : Ada pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis *forehand* panjang pemain usia 12-15 tahun di Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta.

Ho : Tidak ada pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis *forehand* panjang pemain usia 12-15 tahun di Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta.

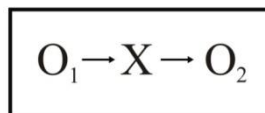


### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan bentuk rancangan *one-group pretest-posttest design* yang digambarkan sebagai berikut. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one pretest-posttest group* (Suharsimi Arikunto, 2010:124). Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



**Gambar 12.** Desain Penelitian  
Sumber : Suharsimi Arikunto (2010:124)

Keterangan :

- O<sub>1</sub> : tes awal yang dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).
- X : perlakuan (*treatment*) menggunakan metode latihan permainan target.
- O<sub>2</sub> : tes terakhir yang dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan menggunakan sampel 10 pemain usia 12-15 tahun dari Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta, kemudian dilakukan *pre-test* atau tes awal, setelah itu siswa diberi perlakuan dan diakhiri dengan tes akhir.

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pretest* (sebelum) dan *posttest* (sesudah) *treatment*. Sehingga hasil dari *treatment* diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah *treatment*.

*Treatment* yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk permainan target peserta pemain usia 12-15 tahun di Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta. *Treatment* dilaksanakan empat kali per minggu yaitu senin, rabu, jumat, dan sabtu dengan waktu tatap muka 60 menit terbagi dalam beberapa tahap latihan selama 12 kali pertemuan ditambah 2 kali pertemuan digunakan untuk pelaksanaan *pretest* dan *posttest*. Disini *treatment* dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan karena dari hasil *pretest* ingin mencari presentase peningkatan. Apabila selama 12 kali perlakuan hasil *posttest* dari *test* sudah meningkat maka pemberian *treatment* dikatakan berhasil. Pendahuluan dilakukan dengan pemanasan statis dinamis, senam diikuti sprint, kemudian melakukan latihan inti yaitu permainan target. Kemudian untuk penutup dilakukan pendinginan dan evaluasi.

## B. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subyek Penelitian

### 1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 Januari 2016 sampai dengan 1 Februari 2016. *Treatment* dilaksanakan tiga kali per minggu yaitu senin, jumat, dan sabtu dengan waktu tatap muka 60 menit. Dalam waktu 60 menit terbagi dalam beberapa tahap latihan selama 12 kali pertemuan ditambah 2 kali pertemuan digunakan untuk pelaksanaan *pretest* dan *posttest*.

**Tabel 1.** Deskripsi Waktu Penelitian.

No.	Kegiatan	Hari/Tanggal	Pertemuan	Waktu
1	<i>Pretest</i>	Sabtu 02-01-2016	1	Pukul 16.00 s/d pukul 17.00
2	<i>Treatment</i>	Senin 04-01-2016 s/d Sabtu 30-01-2016	12	
3	<i>Posttest</i>	Senin 01-02-2016	1	

### 2. Deskripsi Subyek Penelitian

Subyek pada penelitian ini adalah pemain usia 12-15 tahun dari Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan selama 1 bulan. Pengambilan data dilaksanakan di lapangan indoor DM Giwangan. Berdasarkan keterangan di atas bahwa subyek dibatasi sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat-sifat sama, maka subyek yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi persyaratan karena memiliki sifat-sifat yang sama sebagai berikut :

- a. Sama-sama pemain bulutangkis di Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta.
- b. Sama-sama berusia 12-15 tahun.

### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 61). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain (*Independent variable X*).

Dalam penelitian ini yaitu :

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah permainan target dalam latihan.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketepatan servis *forehand* panjang dalam permainan bulutangkis.

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Permainan target yang diberikan dalam penelitian ini adalah permainan yang dipergunakan untuk mencapai penguasaan ketepatan servis *forehand* panjang, yaitu Bingkai Target, Jembatan Nilai, Kotak Nilai, dan *Get Pocary*.
2. Servis adalah modal awal dalam permainan bulutangkis, selain untuk menentukan akan bermain menyerang atau bertahan. Servis *forehand* panjang dilakukan sebanyak 20 kali kesempatan untuk setiap subjek, baik saat *pretest* maupun *posttest*.

## **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

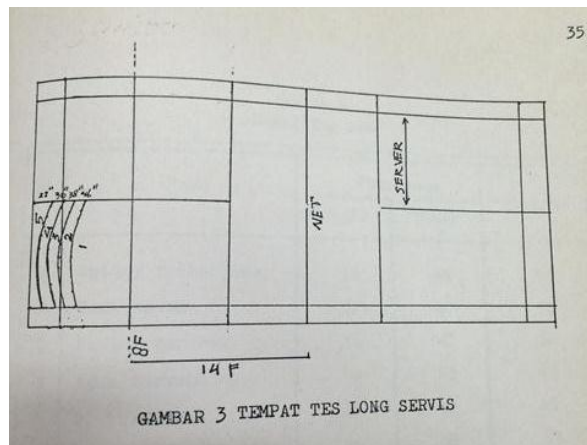
Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010:262). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes ketrampilan *Long Service* atau servis panjang. Tes ini diadopsi dari Skripsi (Amat Komari, 1988). Oleh sebab itu untuk mendukung keberhasilan dalam suatu penelitian instrumen harus dirancang sedemikian rupa sehingga mampu menghasilkan data yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Adapun prosedur tes servis *forehand* panjang sebagai berikut :

- a. Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan siswa dalam ketepatan servis panjang.
- b. Peralatan yang digunakan :
  - 1) Raket
  - 2) *Shuttlecock*
  - 3) Net
  - 4) Pita sepanjang net dengan lebar minimal 5 cm dan direntangkan sejajar dengan net berjarak 14 *feet* atau 4,27 m dari net dengan tinggi 8 *feet* dari lantai.
  - 5) Alat tulis
- c. Petugas tes : Mengamati dan mencatat hasil tes sebaiknya 3 orang.
- d. Pelaksanaan tes

- 1) Testi berdiri di area servis
- 2) *Shuttlecock* yang dipukul harus melewati tali atau di atas tali dengan cara servis yang sah ke arah sasaran.
- 3) Melakukan servis
- 4) Tiap-tiap bagian dilakukan 20 kali.

e. Penilaian/skor

Skor yang digunakan dalam penilaian ini adalah hasil dari testi melakukan servis *forehand* panjang sesuai dengan point yang didapat dari jatuhnya bola servis ke kolom penilaian di daerah lawan.



**Gambar 13.** Instrumen *Long Serve Test* Scott-Fox  
Sumber : Amat Komari (1988:35)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian dilaksanakan selama 12 kali pertemuan, sesuai yang dikemukakan oleh Russell R.Pate dalam Wiga Nurlatifa (2015) bahwa proses latihan selama 12 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap.

Pengukuran tes servis panjang dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada *pretest* dan pada *posttest*. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara pengukuran, yaitu berdasarkan hasil tes servis panjang. Disamping itu peneliti juga memberi latihan atau uji coba kepada tenaga pelaksana dalam melakukan tugasnya, hal ini dilakukan untuk menghindari terjadi kesalahan dalam pengukuran. Demikian pula pada siswa peneliti juga memberikan petunjuk pelaksanaan tes dan pengumpulan data berjalan sesuai yang diinginkan.

## **E. Teknik Analisis Data**

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis *Uji-t* (*t-test*). Untuk mendapatkan hasil yang baik perlu dilakukan pengujian normalitas. Disamping normal juga harus homogen. Sampel-sampel yang berasal dari satu populasi dan diperkirakan sama, belum tentu demikian keadaannya. Apabila dua atau lebih sampel diperiksa dengan teknik tertentu dan ternyata homogen, maka dapat dikatakan bahwa sampel-sampel itu berasal dari populasi yang sama (Suharsimi Arikunto, 2010: 357). Maka untuk menguji keabsahan sampel perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

### **1. Uji Prasyarat Analisis Data**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah distribusi skor variabel berkurva normal atau tidak. Untuk menguji normalitas data digunakan uji Kolmogorov Smirnov Z dengan bantuan seri program statistik (SPSS) edisi 16 for windows. Untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dengan melihat hasil dari

signifikansi, apabila sig hitung > 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan antar kelompok data. Uji homogenitas dilakukan dengan uji F dengan bantuan *SPSS*. Uji Homogenitas dimaksud dengan membagi varians yang terbesar dengan varians yang terkecil yang diperoleh.

c. Uji-*t*

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis *Paired Sample t-test* dengan bantuan *SPSS*. Untuk menguji efektivitas atau *testing* signifikasinya menurut Suharsimi Arikunto (2010: 125) menggunakan *t-test* dengan rumus:

$$t = \frac{|Md|}{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

Md = *Mean* dari deviasi (d) antara *posttest* dan *pretest*

Xd = Jumlah perbedaan kuadrat setiap pasangan

N = Banyaknya subjek

## 2. Pengujian Hipotesis

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Analisis data penelitian di lakukan dengan membandingkan data *pretest* dan *posttest* setelah perlakuan. Apabila nilai  $t_{hitung}$  lebih kecil dari nilai tabel maka  $H_0$  (hipotesis 0) diterima dan jika nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak. Dalam penelitian ini uji-*t* menggunakan *SPSS 16*.



## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan dari 2 Januari 2016 – 1 Februari 2016. Subyek dalam penelitian ini adalah 10 pemain usia 12-15 tahun di sekolah bulutangkis Giwangan Yogyakarta. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan indoor DM Giwangan, Yogyakarta. Untuk analisis data digunakan Uji-*t*, yaitu dengan membandingkan hasil pretest dengan posttest pada kelompok eksperimen. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat dengan uji normalitas dan uji homogenitas data. Proses analisis data hasil penelitian ini menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 16.0.

#### 2. Deskripsi Data dan Analisis Data

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah penelitian yang telah dilakukan. Deskripsi data penelitian meliputi data *pretest* dan *posttest* dari eksperimen yang dilakukan. Dalam sub-bab ini akan disajikan satu persatu data penelitian, dari data *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen Ketepatan Servis *Forehand* Panjang melalui Permainan Target.

**Tabel 2.** Data *Pretest* dan *Posttest*.

Subyek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Subyek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
X1	50	66	X6	46	56
X2	54	68	X7	52	60
X3	43	49	X8	55	62
X4	39	43	X9	35	40

X5	52	62	X10	54	63
----	----	----	-----	----	----

*Pretest* Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Servis *Forehand* Panjang memiliki nilai minimum 35.00, nilai maksimum 55.00, rerata 48.00, median 51.00, modus 52.00, dan standar deviasi 6.96. *Posttest* Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Servis *Forehand* Panjang memiliki nilai minimum 40.00, nilai maksimum 68.00, rerata 56.90, median 61.00, modus 62.00, dan standar deviasi 9.70.

**Tabel 3.** Frekuensi Data Perbandingan *pretest* dan *posttest*.

Subyek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mean	48.00	56.90
Median	51.00	61.00
Mode	52.00	62.00
Std. Dev	6.96	9.70
Min.	35.00	40.00
Max.	54.00	68.00

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan servis *forehand* panjang pemain bulutangkis usia 12-15 tahun di sekolah bulutangkis Giwangan. Hasil *posttest* pada penelitian ini tidak menunjukkan adanya penurunan dari hasil *pretest* yang telah dilakukan. Hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan ketepatan servis *forehand* panjang dideskripsikan sebagai berikut:

**a. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest***

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimum = 35, nilai maksimal = 55, rata-rata (*mean*) = 48.00, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 6.96. Sedangkan untuk hasil *posttest* nilai minimum = 40, nilai maksimal = 68, rata-rata (*mean*) = 56.90, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 9.70. Hasil dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.** Deskripsi Statistik.

<b>Statistik</b>	<b><i>Pretest</i></b>	<b><i>Posttest</i></b>
<b><i>N</i></b>	10	10
<b><i>Mean</i></b>	48	56,90
<b><i>Median</i></b>	51	61
<b><i>SD</i></b>	6,96	9,70
<b><i>Minimum</i></b>	35	40
<b><i>Maximum</i></b>	55	68

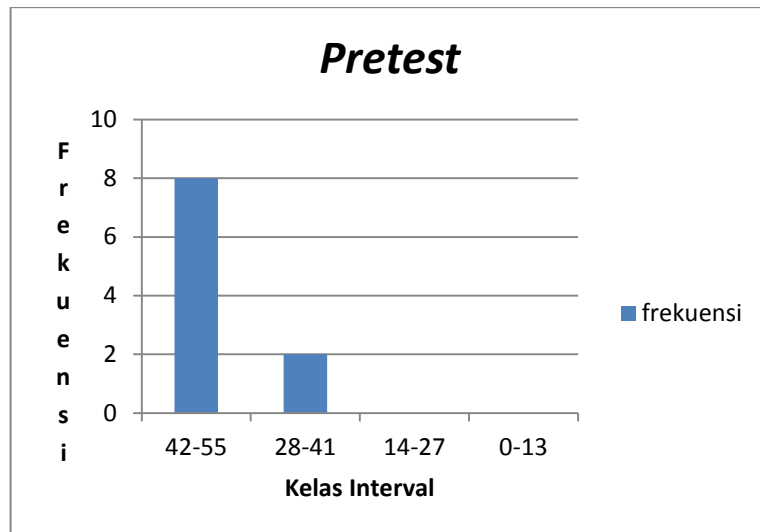
**Data Hasil *Pretest***

Deskripsi hasil *pretest* ketepatan servis *forehand* panjang pemain usia 12-15 tahun di sekolah bulutangkis Giwangan Yogyakarta juga dapat disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5.** Deskripsi Hasil *Pretest*.

<b>Kelas Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
42 – 55	8	80 %
28 – 41	2	20 %
14 – 27	0	0 %
0 - 13	0	0 %

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



**Gambar 14.** Histogram Data *Pretest*.

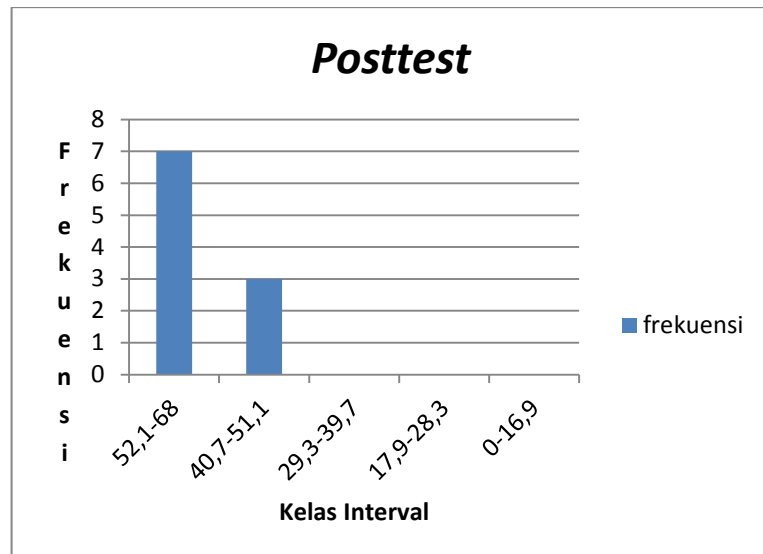
#### **Data Hasil *Posttest***

Deskripsi hasil *posttest* ketepatan servis *forehand* panjang pemain usia 12-15 tahun di sekolah bulutangkis Giwangan Yogyakarta juga dapat disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6.** Deskripsi Hasil *Posttest*.

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
52,1 – 68	7	70 %
40,7 – 51,1	3	30 %
29,3 – 39,7	0	0 %
17,9 – 28,3	0	0 %
0 – 16,9	0	0 %

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



**Gambar 15.** Histogram Data *Posttest*.

#### **b. Uji Prasyarat**

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

##### **1) Uji Normalitas**

Uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu data *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov Z dengan program SPSS 16. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Berikut ini akan disajikan hasil uji normalitas yang diperoleh:

**Tabel 7.** Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.

<i>Tests of Normality</i>						
VA R0 00 01	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST 1	.217	10	.199	.880	10	.129
POSTTE 1 ST	.225	10	.162	.890	10	.168

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa semua data memiliki sig. >0.05, maka variabel berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

## 2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui kesamaan variansi atau menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas dilakukan pada kedua kelompok data yang hendak diuji beda. Berikut hasil uji homogenitas:

**Tabel 8.** Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian.

df	F	Sig.
9	11.986	.220

Dari data di atas diperoleh nilai Sig. 0.67 lebih besar dari pada 0.05 maka Ho di terima apabila Nilai Sig. > 0.05 berarti Ho yang menyatakan bahwa kedua kelompok tidak menunjukkan

perbedaan atau memiliki varian yang sama, sehingga dengan kata lain kedua varian homogen.

## **B. Hasil Analisis Data Penelitian**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “ada pengaruh yang permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis *forehand* panjang pemain usia 12-15 tahun di Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta.”. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka permainan target tersebut memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis *forehand* panjang pemain usia 12-15 tahun di sekolah bulutangkis Giwangan Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai thitung sebesar 8.993 dengan nilai signifikansi 0.000. Ternyata hasil perhitungan nilai Sig yang diperoleh 0,000 < 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap ketepatan pukulan servis *forehand* panjang pemain usia 12-15 tahun di sekolah bulutangkis Giwangan Yogyakarta.

### **Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui adanya Pengaruh Permainan Target terhadap Ketepatan Servis *Forehand* Panjang Pemain Usia 12-15 tahun di Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta. Uji hipotesis menggunakan uji-*t* yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 9.** Rangkuman Hasil Hipotesis Data Penelitian

Kelompok	Mean	t hitung	Df	Sig	t tabel
<i>Posttest</i>	56,90	7.380	9	0.000	1.883
<i>Pretest</i>	48,00				

**Tabel 10.** Uji-t

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
			Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	POSTTETS T - PRETEST	8.900	3.814	1.206	6.172	11.628	7.380	9	.000

### C. Pembahasan Hasil Penelitian

Permainan merupakan model pendekatan dalam pembelajaran yang banyak digunakan sebagai pembelajaran kepada siswa dalam pendidikan jasmani saat ini. Hal ini didasari oleh karakteristik anak yang sebagian besar aktivitas jasmani adalah bermain. Dalam bermain terdapat unsur menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, dan dilakukan secara sukarela. Sehingga dengan cara berulang-ulang metode ini diharapkan secara tidak sadar siswa akan mengalami peningkatan ketepatan tanpa mengalami kejenuhan dan kepenatan dalam menjalani latihan. Dari alasan di atas, metode ini sangat tepat dan disarankan untuk diterapkan pada sekolah bulutangkis usia dini maupun di klub bulutangkis dalam metode peningkatan ketepatan.



Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis *forehand* panjang pemain usia 12-15 tahun di sekolah bulutangkis Giwangan Yogyakarta. Hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil bahwa hipotesis diterima, yaitu ada pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis *forehand* panjang pemain usia 12-15 tahun. *Mean* dari hasil pengujian hipotesis dapat dilihat bahwa *pretest* lebih besar daripada *posttest* dengan selisih 8,90. Hal ini disebabkan karena permainan target memiliki karakteristik yang hampir sama dengan ketepatan yaitu keinginan untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya ketepatan pukulan servis *forehand* panjang awal pemain diketahui, (2) pemberian *treatment* permainan target sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali dalam satu minggu, (3) diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan ketepatan pukulan servis *forehand* panjang terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji-*t*, dapat diketahui bahwa thitung 7,380 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dari hasil uji-*t* nilai Sig yang diperoleh adalah  $0.000 < 0.005$ , maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya permainan target dapat meningkatkan ketepatan pukulan servis *forehand* panjang pemain usia 12-15 tahun di sekolah bulutangkis Giwangan Yogyakarta.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Ada Peningkatan Ketepatan Servis *Forehand* Panjang Melalui Permainan Target pada Pemain Usia 12-15 tahun di Sekolah Bulutangkis Giwangan, Yogyakarta dengan nilai  $t_{hitung} 7,380$  dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,005$ . Nilai rerata hasil ketepatan pukulan servis *forehand* panjang awal atau *pretest* sebesar 48,00 sedangkan ketepatan *posttest* naik menjadi 56,90.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya inisiatif dari pelatih untuk menerapkan permainan target dengan tujuan untuk meningkatkan ketepatan servis *forehand* panjang.
2. Timbulnya semangat dari pemain usia 12-15 tahun di Sekolah Bulutangkis Giwangan untuk meningkatkan ketepatan servis *forehand* panjang.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Pada saat penelitian pada pemain usia 12-15 tahun di sekoah bulutangkis Giwangan Yogyakarta yang menjadi populasi penelitian, peneliti sulit dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya. Untuk mengatasi hal tersebut, sebelum melakukan pengambilan data, peneliti terlebih dahulu menjalin komunikasi dengan

subjek penelitian agar subjek menjadi rileks dan bersemangat untuk mengikuti penelitian.

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pemain usia 12-15 tahun agar menggunakan permainan target terhadap peningkatan servis *forehand* panjang.
2. Bagi pelatih agar meningkatkan kreativitas latihan untuk servis *forehand* panjang dengan metode yang bervariasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya supaya memperhatikan hal-hal yang ada dalam keterbatasan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Ngusman. (2013). Kemampuan Servis Panjang dalam Permainan Bulutangkis Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SD Negeri Krasak 2 Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Amat Komari. (1988). Hubungan Antara Tinggi Badan, Kelentukan, Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kecakapan Bermain Bulutangkis. *Skripsi*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Amat Komari. (2008). *Jendela Bulutangkis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodology of Training*. Bandung: Pioner Jaya.
- Fathunah Nur Rochmah. (2015). Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Servis Pendek Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herman Subarjah. (2000). *Bulutangkis*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Herman Subarjah. (2001). Bulu Tangkis : Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran. Jakarta. Dirjen Dikdasmen dan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Herman Subarjah. (2004). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.
- Icuk Sugiarto. (2002). Total Badminton. Solo: CV Setyaki Eka Anugrah
- James Poole. (1986). *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Jonathan Sarwono. (2010). *Belajar Statistik Menjadi Mudah dan cepat*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kharisma Alfiansyah. (2013). Taktik dan Teknik Permainan Bulutangkis. Diakses dari <http://fadilkhariisma.wordpress.com> pada tanggal 20 Juli 2016.
- Lardner, Rex. (1990). Teknik Dasar Bulutangkis Strategi dan Taktik yang akurat. Diakses dari <http://infopenjaskes.blogspot.com> pada tanggal 20 Juli 2016.
- Mayesti. (1990). Peningkatan Belajar Penjas melalui Bermain di SD Muhammadiyah Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.








- Sajoto. (1988). Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik. Semarang: IKIP Semarang.
- Sapta Kunta Purnama. (2010). Kepelatihan Bulutangkis Modern. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharno, H. P. (1983). *Metodik Melatih Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sumintarsih. (2012). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bulutangkis. *Thesis*. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syahri Alihusin. (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta: CV Setia-Aji.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta: Depdikbud.
- Tony Grice. (2007). *Bulutangkis; Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wiga Nurlatifa. (2016). Pengaruh Latihan Bola Lewat Net dan Latihan *Drill Passing* Atas dengan Formasi 3 Terhadap Kemampuan *Passing* atas Siswa Perempuan yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Tahun Ajaran 2015/2016 di SMK YPKK 2 Sleman DIY. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yuliani. (2009). Peningkatan Belajar Penjas melalui Bermain di SMP 3 Kabupaten Pati. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yuyun Ari Wibowo. (2015). Pengantar Permainan Target. ([http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/PENGANTAR\\_PERMAINAN T ARGET.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/PENGANTAR_PERMAINAN_TARGET.pdf)) diakses pada tanggal 18 Januari 2016 pukul 23.30 wib.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Khelis Agung Setiawan  
 NIM : 1260 044 164  
 Program Studi : PSKA  
 Pembimbing : Drs. Amat Vamari, M.Si.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda-Tangan
1.	28 Oktober 2015.	Pencarian Subjek.	
2.	25 November 2015	Pilih Tempat Penelitian	
3.	1 Desember 2015.	Revisi Perencanaan Treatment.	
4.	18 Desember 2015.	Judgment.	
5.	28 Desember 2015.	Laporan perubahan klub penelitian.	
6.	30 Januari 2016.	Laporan hasil penelitian. Revisi	
7.	7 Maret 2016.	Revisi hasil akhir skripsi	

Ketua Prodi PSKA,



Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.  
 NIP. 19751018 200501 1 002 .



## Lampiran 2. Surat Keterangan *Expert Judgement*.

### *SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Amat Komari, M.Si  
Pekerjaan : Wakil Dekan II FIK UNY  
Unit Kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan sebagai instrument penelitian tugas akhir skripsi

Saudara :

Nama : Khalis Agung Sadewa  
NIM : 12601244164  
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Servis *Forehand*  
Panjang dalam Permainan Bulutangkis pada Pemain Usia 12-15 Tahun  
di Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta.

Telah memenuhi persyaratan program latihan sebagai instrument penelitian yang  
dapat digunakan untuk mengumpulkan data.

Yogyakarta, 18 Desember 2015  
Yang Menerangkan,



Amat Komari, M.Si  
NIP. 19620411 199001 1 001



### Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 662/UN.34.16/PP/2015.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

31 Desember 2015.

Yth : Pengelola Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

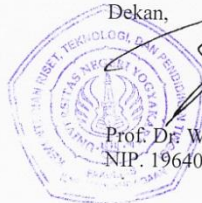
Nama : Khalis Agung Sadewa  
NIM : 12601244164  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Februari 2016.  
Tempat/obyek : Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta.  
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Servis Forehand Panjang dalam Permainan Bulutangkis pada Pemain Usia 12-15 Tahun di Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

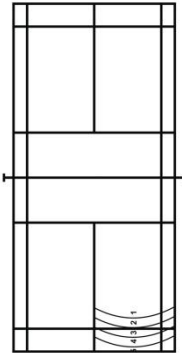
1. Pelatih Sekolah Bulutangkis Giwangan.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

**Lampiran 4.** Program Permainan Target

<b>No.</b>	<b>Materi</b>	<b>Dosis</b>	<b>Waktu</b>
<b>1</b>	<i>Pretest</i>		<b>Sabtu, 02-01-2016</b>
<b>2</b>	<b>Bingkai Target</b>	<b>1 set</b>	<b>Senin, 04-01-2016</b>
<b>3</b>	<b>Bingkai Target</b>	<b>2 set</b>	<b>Jumat, 08-01-2016</b>
<b>4</b>	<b>Jembatan Nilai</b>	<b>1 set</b>	<b>Sabtu, 09-01-2016</b>
<b>5</b>	<b>Jembatan Nilai</b>	<b>2 set</b>	<b>Senin, 11-01-2016</b>
<b>6</b>	<b>Kotak Nilai</b>	<b>1 set</b>	<b>Jumat, 15-01-2016</b>
<b>7</b>	<b>Kotak Nilai</b>	<b>2 set</b>	<b>Sabtu, 16-01-2016</b>
<b>8</b>	<b>Get Pocary</b>	<b>1 set</b>	<b>Senin, 18-01-2016</b>
<b>9</b>	<b>Get Pocary</b>	<b>2 set</b>	<b>Jumat, 22-01-2016</b>
<b>10</b>	<b>Bingkai Target</b>	<b>2 set</b>	<b>Sabtu, 23-01-2016</b>
<b>11</b>	<b>Jembatan Nilai</b>	<b>2 set</b>	<b>Senin, 25-01-2016</b>
<b>12</b>	<b>Kotak Nilai</b>	<b>2 set</b>	<b>Jumat, 29-01-2016</b>
<b>13</b>	<b>Get Pocary</b>	<b>2 set</b>	<b>Sabtu, 30-1-2016</b>
<b>14</b>	<i>Posttest</i>		<b>Rabu, 30-2-2016</b>

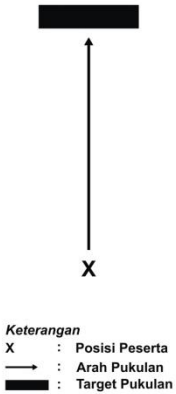
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

**Waktu** : 90 menit  
**Hari/tanggal** : Sabtu, 02-01-2016  
**Materi** : *Pretest*  
**Dosis** : -  
**Jumlah siswa** : 10 anak

No.	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Do'a, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : lari, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : <i>Pretest</i>	40 menit		Peserta melakukan servis panjang mengarah ke bidang yang sudah diberi nilai dan diberikan 20 kali kesempatan memukul.
4	<i>Refreshing</i> : Bermain Bulutangkis	25 menit		Peserta bertanding bulutangkis dengan sesama peserta untuk menghilangkan kejenuhan.
5	Penutup : <i>Cooling down</i> , evaluasi, do'a.	10 menit		

## PROGRAM PERMAINAN TARGET

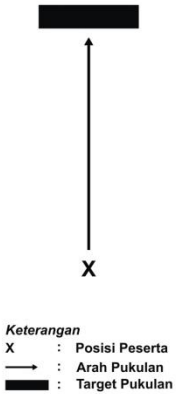
**Waktu** : 90 menit  
**Hari/tanggal** : Senin, 04-01-2016  
**Materi** : Bingkai Target  
**Dosis** : 1 set  
**Jumlah siswa** : 10 anak

No.	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Do'a, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : lari, <i>streatching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Bingkai Target	40 menit	 <p>Keterangan  X : Posisi Peserta  → : Arah Pukulan  ■ : Target Pukulan</p>	<p>Permainan ini menggunakan raket, <i>suttlecock</i>, dan kotak target di dinding yang di beri batas setinggi 10 meter, dengan lebar 0,25 meter dan lebar 1,5 meter. Subjek memukul <i>suttlecock</i> dengan teknik <i>forehand</i>. <i>Suttlecock</i> diarahkan menuju ke target, yaitu harus mengenai kotak target. Subjek memiliki 10 kali kesempatan memukul. Setiap <i>suttlecock</i> yang mengenai dinding di atas garis batas mendapatkan nilai 1.</p>

<b>4</b>	<i>Refreshing :</i> Bermain Bulutangkis	25 menit		Peserta bertanding bulutangkis dengan sesama peserta untuk menghilangkan kejenuhan.
<b>5</b>	Penutup	10 menit		

## PROGRAM PERMAINAN TARGET

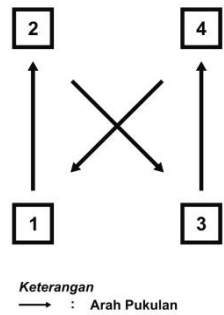
**Waktu** : 90 menit  
**Hari/tanggal** : Jumat, 08-01-2016  
**Materi** : Bingkai Target  
**Dosis** : 2 set  
**Jumlah siswa** : 8 anak

No.	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Do'a, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : lari, <i>streatching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Bingkai Target	40 menit	 <p>Keterangan  X : Posisi Peserta  → : Arah Pukulan  ■ : Target Pukulan</p>	<p>Permainan ini menggunakan raket, <i>suttlecock</i>, dan kotak target di dinding yang di beri batas setinggi 10 meter, dengan lebar 0,25 meter dan lebar 1,5 meter. Subjek memukul <i>suttlecock</i> dengan teknik <i>forehand</i>. <i>Suttlecock</i> diarahkan menuju ke target, yaitu harus mengenai kotak target. Subjek memiliki 20 kali kesempatan memukul. Setiap <i>suttlecock</i> yang mengenai dinding di atas garis batas mendapatkan nilai 1.</p>

<b>4</b>	<i>Refreshing :</i> Bermain Bulutangkis	25 menit		Peserta bertanding bulutangkis dengan sesama peserta untuk menghilangkan kejenuhan.
<b>5</b>	Penutup	10 menit		

## PROGRAM PERMAINAN TARGET

**Waktu** : 90 menit  
**Hari/tanggal** : Sabtu, 09-01-2016  
**Materi** : Jembatan Nilai  
**Dosis** : 1 set  
**Jumlah siswa** : 10 anak

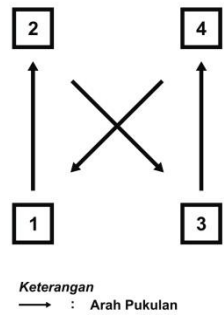
No.	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Do'a, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : lari, <i>streatching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Jembatan Nilai	40 menit		<p>Permainan ini menggunakan raket dan <i>shuttlecock</i> dengan sasaran kertas berwarna. Subjek memukul <i>shuttlecock</i> dengan teknik servis <i>forehand</i>. Target berjarak 6,5 meter dan 7 meter. Di setiap bingkai, subjek mempunyai 5 kesempatan memukul. Jika <i>shuttlecock</i> berhasil jatuh di sasaran, maka subjek akan mendapat nilai 2. Tujuan permainan ini agar subjek melatih pergelangan tangan dan memahami konsep ketepatan.</p>



<b>4</b>	<i>Refreshing :</i> Bermain Bulutangkis	25 menit		Peserta bertanding bulutangkis dengan sesama peserta untuk menghilangkan kejenuhan.
<b>5</b>	Penutup	10 menit		

## PROGRAM PERMAINAN TARGET

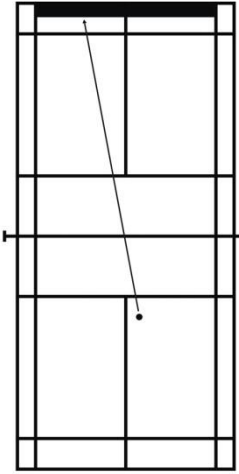
**Waktu** : 90 menit  
**Hari/tanggal** : Senin, 11-01-2016  
**Materi** : Jembatan Nilai  
**Dosis** : 2 set  
**Jumlah siswa** : 10 anak

No.	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Do'a, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : lari, <i>streatching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Jembatan Nilai	50 menit		<p>Permainan ini menggunakan raket dan <i>shuttlecock</i> dengan sasaran kertas berwarna. Subjek memukul <i>shuttlecock</i> dengan teknik servis <i>forehand</i>. Target berjarak 6,5 meter dan 7 meter. Di setiap bingkai, subjek mempunyai 5 kesempatan memukul. Jika <i>shuttlecock</i> berhasil jatuh di sasaran, maka subjek akan mendapat nilai 2. Tujuan permainan ini agar subjek melatih pergelangan tangan dan memahami konsep ketepatan.</p>

<b>4</b>	<i>Refreshing :</i> Bermain Bulutangkis	20 menit		Peserta bertanding bulutangkis dengan sesama peserta untuk menghilangkan kejenuhan.
<b>5</b>	Penutup	5 menit		

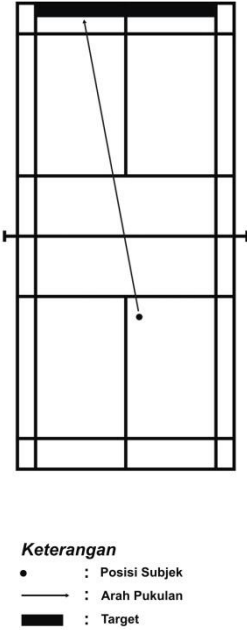
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

**Waktu** : 90 menit  
**Hari/tanggal** : Jumat, 15-01-2016  
**Materi** : Kotak Nilai  
**Dosis** : 1 set  
**Jumlah siswa** : 10 anak

No.	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Do'a, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : lari, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Kotak Nilai	40 menit	 <p><b>Keterangan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• : Posisi Subjek</li> <li>— : Arah Pukulan</li> <li>■ : Target</li> </ul>	<p>Permainan ini membutuhkan raket, <i>suttlecock</i> dan lapangan bulutangkis yang sebenarnya. Subjek berusaha memukul <i>suttlecock</i> ke arah target, yaitu kotak dengan lebar 60cm di ujung lapangan. Setiap subjek memiliki kesempatan memukul sebanyak 20 kali. Jika mengenai target, maka subjek mendapatkan nilai 1.</p>
4	<i>Refreshing</i> : Bermain Bulutangkis	25 menit		Peserta bertanding bulutangkis dengan sesama peserta untuk menghilangkan kejenuhan.
5	Penutup	10 menit		

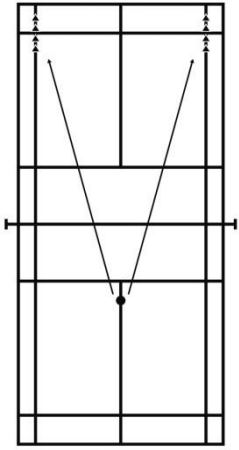
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

**Waktu** : 90 menit  
**Hari/tanggal** : Sabtu, 16-01-2016  
**Materi** : Kotak Nilai  
**Dosis** : 2 set  
**Jumlah siswa** : 10 anak

No.	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Do'a, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : lari, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Kotak Nilai	50 menit	 <p><b>Keterangan</b>        • : Posisi Subjek        — : Arah Pukulan        ■ : Target     </p>	<p>Permainan ini membutuhkan raket, <i>suttlecock</i> dan lapangan bulutangkis yang sebenarnya. Subjek berusaha memukul <i>suttlecock</i> ke arah target, yaitu kotak dengan lebar 60cm di ujung lapangan. Setiap subjek memiliki kesempatan memukul sebanyak 20 kali. Jika mengenai target, maka subjek mendapatkan nilai 1.</p>
4	<i>Refreshing</i> : Bermain Bulutangkis	20 menit		Peserta bertanding bulutangkis dengan sesama peserta untuk menghilangkan kejenuhan.
5	Penutup	5 menit		

## PROGRAM PERMAINAN TARGET

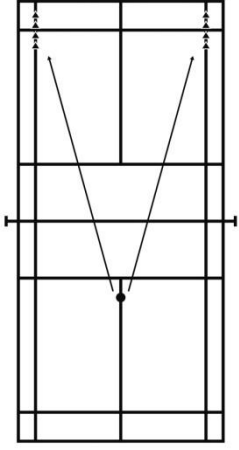
**Waktu** : 90 menit  
**Hari/tanggal** : Senin, 18-01-2016  
**Materi** : Get Pocary  
**Dosis** : 1 set  
**Jumlah siswa** : 10 anak

No.	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Do'a, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : lari, <i>streatching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Get Pocary	40 menit	 <p><b>Keterangan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● : Posisi Subjek</li> <li>→ : Arah Pukulan</li> <li>▲ : Target</li> </ul>	<p>Permainan ini membutuhkan raket, <i>suttlecock</i> dan lapangan bulutangkis yang sebenarnya. Subjek berusaha memukul <i>suttlecock</i> ke arah target, yaitu botol pocari sweat. Setiap subjek memiliki kesempatan memukul sebanyak 20 kali, 10 pukulan ke arah kanan lapangan dan 10 pukulan ke kiri lapangan. Jika mengenai target, maka subjek boleh memiliki pocari sweat tersebut.</p>

<b>4</b>	<i>Refreshing :</i> Bermain Bulutangkis	25 menit		Peserta bertanding bulutangkis dengan sesama peserta untuk menghilangkan kejenuhan.
<b>5</b>	Penutup	10 menit		

## PROGRAM PERMAINAN TARGET

**Waktu** : 90 menit  
**Hari/tanggal** : Jumat, 22-01-2016  
**Materi** : Get Pocary  
**Dosis** : 2 set  
**Jumlah siswa** : 10 anak

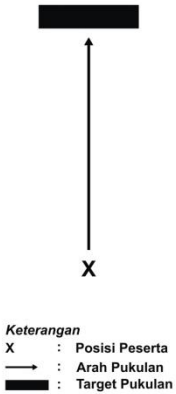
No.	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Do'a, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : lari, <i>streatching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Get Pocary	50 menit	 <p><b>Keterangan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• : Posisi Subjek</li> <li>→ : Arah Pukulan</li> <li>▲ : Target</li> </ul>	<p>Permainan ini membutuhkan raket, <i>suttlecock</i> dan lapangan bulutangkis yang sebenarnya. Subjek berusaha memukul <i>suttlecock</i> ke arah target, yaitu botol pocari sweat. Setiap subjek memiliki kesempatan memukul sebanyak 20 kali, 10 pukulan ke arah kanan lapangan dan 10 pukulan ke kiri lapangan. Jika mengenai target, maka subjek boleh memiliki pocari sweat tersebut.</p>



<b>4</b>	<i>Refreshing :</i> Bermain Bulutangkis	25 menit		Peserta bertanding bulutangkis dengan sesama peserta untuk menghilangkan kejenuhan.
<b>5</b>	Penutup	10 menit		

## PROGRAM PERMAINAN TARGET

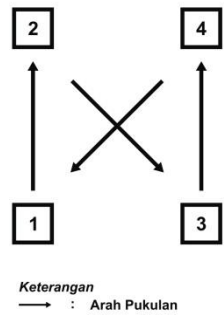
**Waktu** : 90 menit  
**Hari/tanggal** : Sabtu, 23-01-2016  
**Materi** : Bingkai Target  
**Dosis** : 2 set  
**Jumlah siswa** : 10 anak

No.	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Do'a, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : lari, <i>streatching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Bingkai Target	50 menit	 <p>Keterangan  X : Posisi Peserta  → : Arah Pukulan  ■ : Target Pukulan</p>	<p>Permainan ini menggunakan raket, <i>suttlecock</i>, dan kotak target di dinding yang di beri batas setinggi 10 meter, dengan lebar 0,25 meter dan lebar 1,5 meter. Subjek memukul <i>suttlecock</i> dengan teknik <i>forehand</i>. <i>Suttlecock</i> diarahkan menuju ke target, yaitu harus mengenai kotak target. Subjek memiliki 20 kali kesempatan memukul. Setiap <i>suttlecock</i> yang mengenai dinding di atas garis batas mendapatkan nilai 1.</p>

<b>4</b>	<i>Refreshing :</i> Bermain Bulutangkis	20 menit		Peserta bertanding bulutangkis dengan sesama peserta untuk menghilangkan kejenuhan.
<b>5</b>	Penutup	5 menit		

## PROGRAM PERMAINAN TARGET

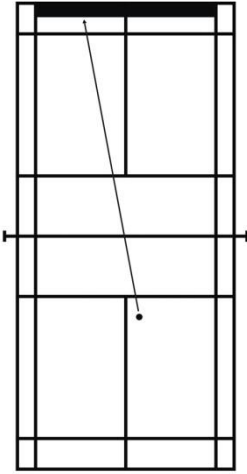
**Waktu** : 90 menit  
**Hari/tanggal** : Senin, 25-01-2016  
**Materi** : Jembatan Nilai  
**Dosis** : 2 set  
**Jumlah siswa** : 10 anak

No.	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Do'a, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : lari, <i>streatching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Jembatan Nilai	50 menit		<p>Permainan ini menggunakan raket dan <i>shuttlecock</i> dengan sasaran kertas berwarna. Subjek memukul <i>shuttlecock</i> dengan teknik servis <i>forehand</i>. Target berjarak 6,5 meter dan 7 meter. Di setiap bingkai, subjek mempunyai 5 kesempatan memukul. Jika <i>shuttlecock</i> berhasil jatuh di sasaran, maka subjek akan mendapat nilai 2. Tujuan permainan ini agar subjek melatih pergelangan tangan dan memahami konsep ketepatan.</p>

<b>4</b>	<i>Refreshing :</i> Bermain Bulutangkis	20 menit		Peserta bertanding bulutangkis dengan sesama peserta untuk menghilangkan kejenuhan.
<b>5</b>	Penutup	5 menit		

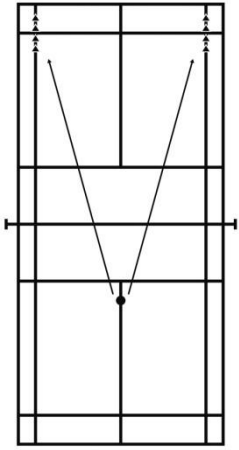
## PROGRAM PERMAINAN TARGET

**Waktu** : 90 menit  
**Hari/tanggal** : Jumat, 29-01-2016  
**Materi** : Kotak Nilai  
**Dosis** : 2 set  
**Jumlah siswa** : 10 anak

No.	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Do'a, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : lari, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Kotak Nilai	50 menit	 <p><b>Keterangan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• : Posisi Subjek</li> <li>— : Arah Pukulan</li> <li>█ : Target</li> </ul>	<p>Permainan ini membutuhkan raket, <i>suttlecock</i> dan lapangan bulutangkis yang sebenarnya. Subjek berusaha memukul <i>suttlecock</i> ke arah target, yaitu kotak dengan lebar 60cm di ujung lapangan. Setiap subjek memiliki kesempatan memukul sebanyak 20 kali. Jika mengenai target, maka subjek mendapatkan nilai 1.</p>
4	<i>Refreshing</i> : Bermain Bulutangkis	20 menit		Peserta bertanding bulutangkis dengan sesama peserta untuk menghilangkan kejenuhan.
5	Penutup	5 menit		

## PROGRAM PERMAINAN TARGET

**Waktu** : 90 menit  
**Hari/tanggal** : Sabtu, 30-01-2016  
**Materi** : Get Pocary  
**Dosis** : 2 set  
**Jumlah siswa** : 10 anak

No.	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Do'a, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : lari, <i>streatching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Get Pocary	50 menit	 <p><b>Keterangan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● : Posisi Subjek</li> <li>→ : Arah Pukulan</li> <li>▲ : Target</li> </ul>	<p>Permainan ini membutuhkan raket, <i>suttlecock</i> dan lapangan bulutangkis yang sebenarnya. Subjek berusaha memukul <i>suttlecock</i> ke arah target, yaitu botol pocari sweat. Setiap subjek memiliki kesempatan memukul sebanyak 20 kali, 10 pukulan ke arah kanan lapangan dan 10 pukulan ke kiri lapangan. Jika mengenai target, maka subjek boleh memiliki pocari sweat tersebut.</p>

<b>4</b>	<i>Refreshing :</i> Bermain Bulutangkis	20 menit		Peserta bertanding bulutangkis dengan sesama peserta untuk menghilangkan kejenuhan.
<b>5</b>	Penutup	5 menit		



## Lampiran 5. Data Penelitian *Pretest* dan *Posttest*

PRE TEST LONG FOREHAND SERVICE

NO.	NAMA	PERCOBAAN																				TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	NIMAS FAYA	2	4	4	1	5	2	4	5	0	1	2	0	2	3	4	5	0	1	0	5	50
2	SALSABILA	0	2	2	3	2	5	4	3	2	1	5	0	4	4	0	3	4	0	5	5	54
3	TITA	0	0	1	2	2	5	0	3	5	3	4	3	4	4	3	0	0	3	0	1	43
4	NANDA	1	2	1	1	4	2	0	3	4	3	1	3	2	5	1	3	0	0	3	0	39
5	NABILA	1	3	3	1	1	1	4	4	3	4	3	2	2	2	4	0	1	5	3	5	52
6	HANIF	0	2	2	4	0	1	4	5	2	0	3	0	5	2	2	3	0	4	3	4	46
7	BERNIKA	0	2	4	2	4	3	5	2	0	3	2	2	5	2	4	3	0	5	2	2	52
8	RIO	3	3	1	3	2	3	0	4	5	2	3	3	3	1	5	3	3	0	4	4	55
9	GREGO	2	0	1	2	0	1	5	3	0	0	1	1	3	5	1	0	2	5	2	1	35
10	RIDWAN	0	2	4	5	0	4	5	1	0	0	3	4	2	5	3	4	0	3	5	4	54

POST TEST LONG FOREHAND SERVICE

NO.	NAMA	PERCOBAAN																				TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	NIMAS FAYA	2	3	1	4	2	3	2	3	3	5	4	4	5	4	4	4	5	3	5	0	66
2	SALSABILA	3	2	5	1	5	4	5	2	2	3	5	5	5	5	0	5	2	0	5	4	68
3	TITA	2	1	3	3	2	1	0	4	4	3	3	4	1	3	0	5	0	5	4	1	49
4	NANDA	1	3	3	2	4	0	4	1	2	2	4	5	4	2	1	0	0	1	1	3	43
5	NABILA	3	4	2	5	3	5	0	5	5	0	3	2	5	5	4	0	3	0	5	3	62
6	HANIF	2	2	1	3	3	4	0	0	3	5	2	1	2	5	5	0	5	5	4	4	56
7	BERNIKA	3	5	2	3	4	0	0	0	4	4	4	5	4	2	5	4	3	0	4	4	60
8	RIO	2	5	4	3	3	4	4	0	0	4	2	3	4	3	2	5	5	3	2	4	62
9	GREGO	1	2	4	1	5	3	0	1	0	5	1	5	2	0	1	2	1	1	5	0	40
10	RIDWAN	5	1	4	1	4	4	0	5	5	0	0	5	3	0	4	3	5	5	4	5	63

## Lampiran 6. Deskriptif Data

Statistics			
		PRETEST	POSTTETST
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		48.00	56.90
Median		51.00	61.00
Mode		52 <sup>a</sup>	62
Std. Deviation		6.960	9.701
Minimum		35	40
Maximum		55	68
Sum		480	569

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Lampiran 7. Distribusi Data

### Deskripsi Hasil Penelitian

Pembuatan tabel distribusi frekuensi menurut Sugiyono (2014:32) :

Banyak kelas  $= 1+3,3 \log N$

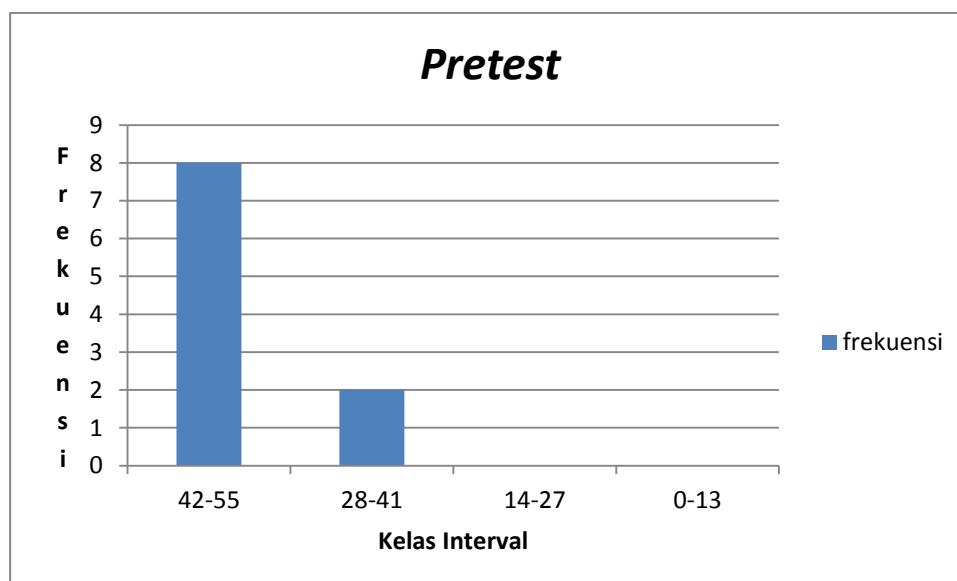
Rentang  $= \text{nilai maksimum} - \text{nilai minimum}$

Panjang kelas  $= \text{rentang} : \text{banyak kelas}$

#### 1. Data *Pretest*

Banyak Kelas	$= 1+3,3 \log N$ $= 1+3,3 \log 10$ $= 1+3,3(1)$ $= 1+3,3$ $= 4,3 - 4$
Rentang	$= \text{nilai maksimal} - \text{nilai minimal}$ $= 55 - 35$ $= 20$
Panjang Kelas	$= \text{rentang} : \text{banyak kelas}$ $= 20 : 4$ $= 5$

Kelas Interval	Frekuensi	Presentase
42 – 55	8	80 %
28 – 41	2	20 %
14 – 27	0	0 %
0 - 13	0	0 %



## Deskripsi Hasil Penelitian

Pembuatan tabel distribusi frekuensi menurut Sugiyono (2014:32) :

Banyak kelas  $= 1+3,3 \log N$

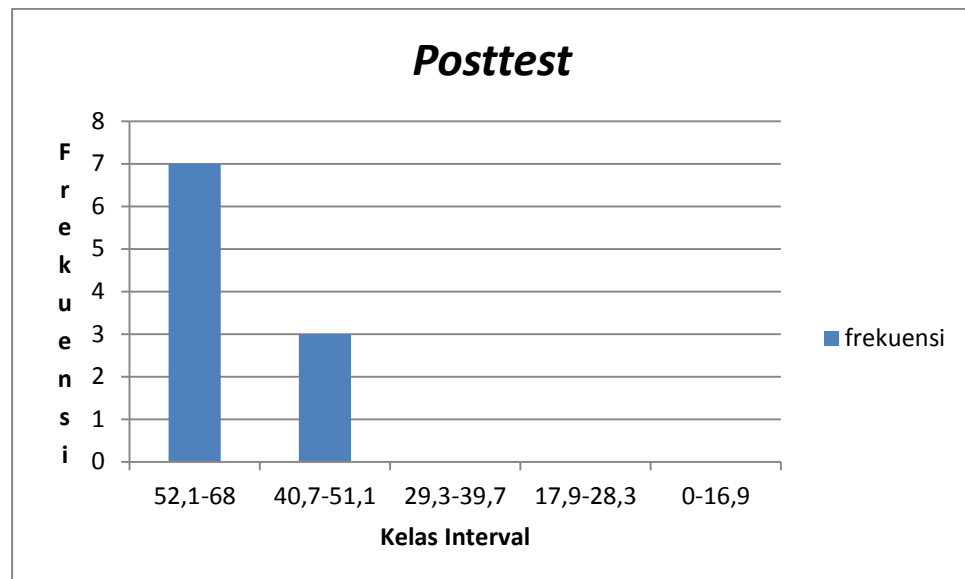
Rentang  $= \text{nilai maksimum} - \text{nilai minimum}$

Panjang kelas  $= \text{rentang} : \text{banyak kelas}$

### 1. Data *Pretest*

Banyak Kelas	$= 1+3,3 \log N$ $= 1+3,3 \log 10$ $= 1+3,3(1)$ $= 1+3,3$ $= 4,3 - 4$
Rentang	$= \text{nilai maksimal} - \text{nilai minimal}$ $= 68 - 40$ $= 28$
Panjang Kelas	$= \text{rentang} : \text{banyak kelas}$ $= 28 : 4$ $= 7$

Kelas Interval	Frekuensi	Presentase
52,1 – 68	7	70 %
40,7 – 51,1	3	30 %
29,3 – 39,7	0	0 %
17,9 – 28,3	0	0 %
0 – 16,9	0	0 %



## Lampiran 8. Daftar Hadir Peserta Penelitian

DAFTAR HADIR PESERTA TREATMENT

NO.	NAMA	JENIS KELAMIN	PRETEST	TREATMENT PERMAINAN TARGET (JANUARI)													POSTTEST	KETERANGAN
			1/2/2016	4	8	9	11	15	16	18	22	23	25	29	30	2/1/2016		
1	NIMAS FAYA	PEREMPUAN	√	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	√	• : Hadir	
2	SALSABILA	PEREMPUAN	√	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	√	I : Izin	
3	TITA	PEREMPUAN	√	•	A	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	√	S : Sakit	
4	NANDA	PEREMPUAN	√	•	A	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	√	A : Tanpa Ket	
5	NABILA	PEREMPUAN	√	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	√		
6	HANIF	LAKI-LAKI	√	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	√		
7	BERNIKA	PEREMPUAN	√	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	√		
8	RIO	LAKI-LAKI	√	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	√		
9	GREGO	LAKI-LAKI	√	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	√		
10	RIDWAN	LAKI-LAKI	√	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	√		

**Lampiran 9.** Daftar Tanggal Lahir Peserta Treatment

**TANGGAL LAHIR PESERTA TREATMENT**

No	Nama	Tanggal Lahir
1	NIMAS FAYA	23 Juli 2002
2	SALSABILA	8 Desember 2002
3	TITA	1 Mei 2003
4	NANDA	3 Januari 2002
5	NABILA	3 Desember 2001
6	HANIF	5 Februari 2002
7	BERNIKA	24 September 2001
8	RIO	22 Oktober 2002
9	GREGO	24 Juli 2003
10	RIDWAN	4 Juli 2003



**Lampiran 10.** Uji Homogenitas

df	F	Sig.
9	11.986	.220

**Lampiran 11. Uji Normalitas**

*Tests of Normality*

VAR00 001	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST 1	.217	10	.199	.880	10	.129
POSTTEST 1	.225	10	.162	.890	10	.168

**Lampiran 12. Uji-t**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	POSTTETST - PRETEST	8.900	3.814	1.206	6.172	11.628	7.380	9	.000

### Lampiran 13. Dokumentasi



Pemain melakukan pemanasan untuk mengawali latihan.



Instrumen tes ketrampilan *Long Serve Test* Scott-Fox.



Pemain melakukan latihan permainan target *Get Pocary*.



Pemain melakukan latihan permainan target Bingkai Target.



Target dalam latihan Kotak Nilai.



Pemain melakukan tes ketrampilan servis *forehand* panjang.



Pemain melakukan latihan permainan target jembatan nilai.



Pemain melakukan latihan permainan target jembatan nilai.



Pemain melakukan latihan permainan target *Get Pocary*.



Pemain melakukan latihan permainan target *Get Pocary*.